

***Проект***

***«Лук от семи недуг»***

## Проект «Лук от семи недугов»

**Тип проекта:** познавательно - исследовательский, творческий.

Участники проекта – дети группы № 1, воспитатель, родители.

Продолжительность проекта: краткосрочный (три недели).

**Цель проекта:** формировать экологическую воспитанность дошкольников, активизировать мыслительно – поисковую деятельность детей, создать в группе детского сада огород на подоконнике.

### **Актуальность темы:**

В настоящее время проектная деятельность – одна из эффективных форм воспитательно – образовательной работы с детьми в ДОУ. Огромную роль в экологическом воспитании детей играет практическая, исследовательская деятельность в природных условиях. В ходе беседы с детьми выяснилось, что все знают: лук полезен, его надо есть, чтобы не болеть. Но не все дети знают, как именно растет лук, какие условия необходимы для его роста. Детям интересно узнать, как можно вырастить зеленый лук на подоконнике, что в нём полезного и как его можно применять ещё.

### **Предполагаемый результат проекта:**

1. Дети узнают о строении лука, пользе лука, его целебных свойствах.
2. Дети узнают, что для роста лука необходимы: свет, тепло, вода, почва.
3. Дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Познакомить детей со строением луковицы.
- Формировать представление детей о необходимости света, тепла, влаги почвы для роста луковиц.
- Учить детей ухаживать за луком в комнатных условиях и фиксировать изменения роста луковиц в контейнере с почвой при помощи мнемотаблицы.

*Развивающие:*

- Развивать познавательные и творческие способности детей.
- Развивать речь детей, активизировать словарь (луковица, корень, чешуйка, стрелка, посадить, углубление).
- Формировать осознанно-правильное отношение к природным явлениям и объектам.

*Воспитательные:*

- Воспитывать бережное отношение к своему труду, любовь к растениям.
- Учить выполнять индивидуальные и коллективные поручения.

**Итоговое мероприятие:**

*Оформление фотовыставки «Как мы выращивали лук»*

**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. Попросить родителей помочь в изготовлении модели огорода на подоконнике.
2. Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала, природного материала, художественной литературы, приобретение необходимого оборудования. Создание условий для реализации проекта «Огород на подоконнике».

**2 этап – основной.**

*Познавательно - исследовательская деятельность*

- НОД Тема: «Лук от семи недуг». Пр. сод-е: учить детей ставить перед собой цель, подготавливать инструменты, рабочее место и убирать за собой; закреплять знания детей о строении луковицы, об условиях, необходимых для роста растения; развивать речь детей, активизировать словарь: корень, луковица, посадить, углубления, условия, стрелка; воспитывать желание добиваться результата.

Опыт – наблюдение за ростом лука в земле и в воде. Учить детей замечать изменения, которые происходят у прорастающих луковиц, и делать зарисовки роста лука.

- Создание дневника наблюдений, мнемотаблицы.
- Наблюдение «Растут ли наши луковицы». Продолжить учить детей замечать изменения в росте и развитии растений с помощью мнемотаблицы.
- Знакомство с художественными произведениями: Дж. Родари «Чиполлино», «Вершки и корешки»; с экологической сказкой «Три брата».
- Рассматривание иллюстраций, картин с изображением овощей.
- Сюжетно-ролевая игра «Зеленый друг».
- Эклогические игры: «Исправь ошибку художника», «Кому нужна вода», «Советы Айболита», «Опиши, мы угадаем».
- Отгадывание загадок, чтение стихов, пословиц о луке.
- Дидактические игры: «Найди овощи», «Один - много», «Какого цвета овощи».
- Индивидуальные беседы с детьми о пользе лука.
- Труд в уголке природы: продолжать учить детей правильно строить суждения и делать выводы о создании благоприятных условий (воды, света, тепла).
- Выставка рисунков, поделок и рецептов блюд из лука.
- Итоговая беседа «Огород на подоконнике».

### **3 этап – заключительный.**

Проанализировали и обобщили результаты, полученных в процессе исследовательской деятельности детей. И в конце нашего эксперимента, вместе с детьми, выявили условия для роста лука: луку, как и любому растению, нужны : свет, тепло, воздух, вода, человек. Чтобы вырастить лук, нужно трудиться: посадить луковицы, рыхлить землю, поливать растения.

Сделали фотовыставку «Как мы выращивали лук».

Выращенный лук был подан к столу.

По реализации проекта «Лук от семи недуг» были получены следующие **результаты:**

1. Дети получили знания о том, что растения живые, их поливали, сажали, выращивали из семян.
2. С помощью исследовательской работы дети выявили многообразие и разнообразие посевного материала.
3. В группе был создан огород на окне.
4. Ввели наблюдения за растениями на подоконнике и записывали в дневник наблюдений вместе с воспитателем.
5. Дети принимали участие в практической деятельности по выращиванию культурно – огородных растений на подоконнике.
6. Дети стали более уважительно относиться к труду.
7. Все участники проекта (дети, воспитатель, родители) получили положительные эмоции от полученных результатов.
8. Во время реализации проекта был расширен кругозор и мыслительная деятельность детей.

**Перспективы:** посадить с детьми растения и цветы из семечек.

### Стихотворения про лук.

Никого не огорчает,  
Лук в саду и огороде,  
А всех плакать заставляет  
Да при всём честном народе,  
Развивается, растёт.  
От болезней нас спасёт!

На Букву «Л» тут зреет Лук,  
Он для здоровья лучший друг.  
Хоть Лук порой до слёз доводит,  
Но со стола у нас не сходит.  
В салат порежем мы лучок,  
Иди, сорви скорей пучок.  
Разговорам вы не верьте,  
В пище очень ценен лук,  
Луком лечим мы недуг.  
И не враг он нам, а друг.

Со мной общаться вам бывает сложно.  
Без слёз очистить даже невозможно  
Но я полезен очень — вот так штука:  
Нет от простуды средства лучше лука.

## Загадки

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

Пришёл барин с грядки,  
Весь в заплатках,  
Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

Я вырос на грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слез доведу.

Говорят, я горький,  
Говорят, я сладкий.  
Стрелочкой зеленой  
Я расту на грядке.

Я полезный самый,  
В том даю я слово.  
Ешьте меня всяким -  
Будете здоровы!

Раздевают – плачут,  
Едят – морщатся,  
А все равно любят.

Скинули с Егорушки  
Золотые перышки –  
Заставил Егорушка  
Плакать и без горюшка.

В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед.  
Только за стол ты его позовешь –  
Сам не заметишь, как слезы прольешь.

### **Пословицы о луке**

- Лук с чесноком родные братья.
- Ешь лук – чище зубы будут.
- Лук да баня все правят.
- Лук от семи недугов лечит.
- Лук добр и к бою и во щак.
- Лук, что царь, стрелы, что посланники.
- Луком торговать, луковым плетнем и подпоясываться.
- Оба луки, оба туги.
- Надсаженный конь, надломленный лук, да замиренный друг.
- Изломанного лука двое боятся (и враг и хозяин).
- Тугой лук, — то сердечный друг.
- Кто ест лук, того бог избавит вечных мук.
- Сидит Ермолка на грядке – сам весь в заплатках.
- Лук во щак – и голод прощай.
- Сидит тупка в семи юбках; кто ни глянет, всяк заплачет.
- Вырастишь лук от семи недуг.
- В нашем краю – словно в раю: луку да рябины не преешь.
- Лук – добро и в бою и во щак (имеется в виду, что лук – это еще и метательное оружие, стрельба стрелами)



## **Свойства лука**

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

### **Химический состав. Лечебные свойства.**

Репчатый лук издает характерный запах, обусловленный присутствием в нем эфирных масел, включающих серу. Фитонциды лука убивают микробов, стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки. Кроме того, в луке имеются протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза, полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат витаминами С, А, D, В1, В2, В6, Е, РР; содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо. Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшение секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему. При весеннем авитаминозе очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С. Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта, благоприятно влияют на работу почек. Лук приносит пользу здоровью.

### **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 Гиппократ. 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. 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, зимне-весенний период, но используемый 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. 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. От луковичного сока бледнеют веснушки; приём лука внутрь, а также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают появление морщин, кожа лица становится свежее. Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Свежий сок лука, смешанный с медом хорошее средство при лечении бронхита, кашля и грибкового заболевания кожи. Сок лука также рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Кашицу из

свежего лука используют от гриппа, против укусов комаров, выпадения волос, для удаления мозолей и бородавок. Печеный лук прикладывают к фурункулам, а свеженарезанный - к вискам от головной боли. Лук-порей рекомендуется применять при ожирении, отложении солей и почечнокаменной болезни.

## «О луке — детям»

Кто из нас не знает, что такое лук?

Скорее всего, таких незнаек нет. И не надо быть опытным «луководом», чтобы вырастить это растение. Белый, фиолетовый, жёлтый – каких только цветов не бывает эта древнейшая на земле овощная культура. Родина репчатого лука – горные районы Средней Азии. В качестве культурного растения первыми его научились использовать жители Индии, Афганистана. Затем он начал своё «победное шествие» и в другие страны мира. Был такой старинный обычай. Когда в южных селениях по улице двигался свадебный кортеж, то во главе его шёл крестьянин с огромным венком из репчатого лука – символом благополучия молодой семьи. Праздничный венок был надет на шею. Блестящие луковицы сверкали на солнце, и «перешёптывались» между собой в своей особой «луковой» манере. До сих пор венки, косы, плетеницы из лука в ходу. Род лук (*Allium L.*) имеет в своём активе свыше шестисот видов, распространенных по всему свету. Все виды лука имеют высокие вкусовые качества. Около двухсот пятидесяти из них произрастают в диком виде в Средней Азии, в Крыму, на Алтае и Дальнем Востоке, в Сибири, в Европейской части страны. Лук используется в качестве пищевого, витаминоносного, лекарственного, декоративного, медоносного растения. Из луковых растений, завоевавших место на наших садовых и огородных участках, наиболее распространены семь видов: батун, душистый, порей, репчатый, слизун, шнитт, чеснок. 28 августа 2009г в селе Мячково Коломенского района был открыт памятник луку. На постаменте надпись: «Счастье наше луковое». Это село издревле славится в Коломенском районе и за его пределами своим луком - его так и называют «мячковский». Идея поставить памятник любимому овощу принадлежит главе сельского поселения Радужное - Светлане Тельновой. Увековечен этот овощ в камне в образе сказочного Чиполлино. Памятник луку расположен рядом с детской площадкой, что сделало место особенно любимым для прогулок ребятшек и их мам.

## **Индивидуальные беседы с детьми о пользе лука**

Полезные свойства лука подмечены человеком давно. Луковые культуры приносят пользу всем, особенно их зелёные листья, которые содержат витамин С и каротин. Свежая зелень луковых – хорошее противогрибковое средство, она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Зелёный лук всех видов полезен больным острым респираторным заболеванием или гриппом, так как в его состав входят фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Лук-порей рекомендуется при нарушениях обмена веществ.

## **Экологические игры**

### **«Исправь ошибку художника»**

Цель: учить различать корешки и верхки овощей.

Материал: карты с изображением корешков и карты с изображением верхков.

Ход: дети должны найти ошибку и исправить её.

### **«Кому нужна вода»**

Цель: Закрепить знания детей о том, что вода нужна всему живому

Материал: большие карты с изображением (в центре) воды. Маленькие карты с изображением животных, человека, растений.

Ход: дети должны выложить по кругу маленькие карточки и назвать, кому нужна вода.

### **«Советы Айболита»**

Цель: Воспитывать у детей потребность бережно относиться к своему здоровью.

Материал: Карточки с изображением солнца, воздуха, овощей, зелени, фруктов. Ход: Ведущий поднимает карточку с картинкой и спрашивает: «Чем полезен этот овощ?» Дети отвечают. Побеждает тот, кто дал больше всего правильных ответов.

### «Опиши, мы угадаем»

Цель: Учить описывать предметы и находить их по описанию.

Материал: овощи корзина.

Ход: Ребёнок выходит за дверь, а остальные составляют описание одного из овощей. Когда водящий возвращается, один из детей рассказывает о характерных признаках предмета, который надо узнать и назвать.

### 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 вырастет. 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».

*(Воспитатель показывает ребятам семена лука:*

*- Посмотрите, какие они мелкие. Как вы думаете, почему семена лука называют «чернушка»? (потому что семена черного цвета)*

*Воспитатель читает сказку дальше.*

«- 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 изготавливать: выращиваю для него в луковице много-много чешуек и крупные сочные перья. Мои зеленые перья весной первыми спасают человека от авитаминоза!»

*Показать лук севок. Предложить детям подумать, почему он так называется (чтобы его вырастить, нужно сначала посеять семена, севок от слова «сеять»).*

- А, что за медные латы выращивает Севок для своего брата (это шелуха)?

- Что за зеленые перья спасают человека от нехватки витаминов?

*Воспитатель читает дальше.*

«- 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.»

- Как Репчатый лук может отплатить добром своим братьям (он дает семена-чернушки).

- 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»

*Воспитатель:*

– Вы уже знаете, для того, чтобы вырастить лук, сначала сеют семена-чернушки, из которых получается лук-севок, и уже из лука-севка вырастает репчатый лук, который мы употребляем в пищу. У меня есть севок белого, желтого и красного цвета и головки репчатого лука таких же цветов. Как вы думаете, из севка какого цвета вырастет какой лук? (выходят трое детей и распределяют луковицы по цвету).

- Может ли из севка белого цвета вырасти красная или желтая луковица?

- Красные и белые сорта лука более сладкие. Их используют для приготовления салатов, и так и называют – салатные. Однако, когда ученые решили посчитать сколько сахара содержится в разных сортах лука, то оказалось, что наш обычный репчатый лук содержит наибольшее количество сахара

### **Сюжетно-ролевая игра «Зеленый друг»**

- О каких полезных свойствах лука вы знаете (ответы детей)? Предлагаю поиграть в игру, которая называется «Зеленый друг». Нам нужно несколько пациентов, которые будут приходить к нам на прием.

(На карточках изображения : больной зуб, перевязанная рука, ангина, грипп, больное ухо, больная шея, аллергия, насморк.)

Пациенты приходят к врачу-воспитателю. Врач с помощью детей дает советы и готовит лекарства.

*Отит.*

Вату пропитать соком лука и вставить в ухо.

*Растяжение*

Натертый лук смешать с сахаром и приложить к больному месту.

Перебинтовать.

*Раны*

Заварить шелуху и промывать рану.



*Аллергия*

Есть побольше лука.

*При зубной боли*

Кусочек лука завернуть в ткань и положить в противоположное ухо.

*Грипп*

Натертую луковицу смешать с медом и есть по столовой ложке три раза в день.

Лук смешать с сахаром и пить сок.

*Ангина*

Смешать сок лимона, лука и воду. Полоскать горло.

Натереть яблоко, лук, смешать с медом. Принимать по 1, 5 ст. ложке.

*Насморк*

Закапывать сок лука в нос.

Список литературы:

1. Нуждина Т. Д. Мир животных и растений. Энциклопедия для малышей. – М. : Академия развития, 2006г.
2. Рогожкин А. Г. Энциклопедический словарь юного натуралиста. - М. : Педагогика, 1981г.
3. Дубровин И. С. «Все об обычном луке». М. : Эксмо, 2000 г.
4. Интернет ресурсы:  
<http://doshkolnik.ru/okr-mir/2075.html>  
<http://dou.yarono.ru/kolokol/?p=3433>  
<http://wwwoman.ru/luk-semi-nedug-2233.htm>  
<http://planetadetstva.net/vospitatelam/starshaya-gruppa/ekologicheskij-proekt-ovoshhi-na-gryadke-zdorove-v-poryadke.html>