

## Проект «Лук – зеленый друг»

---

Сельские дети тесно общаются с природой. Они хорошо знают растения, животные, кто обитает рядом с ними. Умение вырастить на своем земельном участке овощи, плоды и ягоды, вселяет в них чувство гордости и победы, а самое важное – это хороший способ употреблять в пищу собственные экологически чистые продукты. Дети ежегодно видят, как родители сажают лук, осенью убирают, используют в различных целях. Но ни разу не задумывались: как растет лук, какие условия необходимы для его роста? И чем же он полезен?

**Тип проекта:** проектно – исследовательский.

**Продолжительность:** 2 недели

**Место проведения:** группа детского сада.

**Цель проекта:** вызвать у детей познавательный интерес к выращиванию репчатого лука на перо в комнатных условиях, узнать о его пользе, заинтересовать этапами проведения опыта.

**Проблема проекта:** Как можно вырастить зелёный лук на подоконнике? Чем может быть полезен лук? Что можно делать с луком? Исследование полезных свойств лука

**Задачи проекта:**

- воспитание бережного отношения к растениям как к живым существам, сопереживания им, понимания необходимости их охраны на собственных наблюдениях;
- закрепление представления о луке, особенностях внешнего строения, находить «донце» с корнями и верхушку;
- формирование представления об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (вода, земля, свет, тепло).
- выработка навыков посадки лука на землю и в стакан с водой;
- выявление, сравнение изменений и различий, которые произошли с луковицами во время его роста;
- способствование возникновению интереса к процессу роста и пользе лука.

**Актуальность:** огромную роль в экологическом воспитании детей играет практическая, исследовательская деятельность в природных условиях. Сельские дети тесно общаются с природой. Они хорошо знают растения, животные, кто обитает рядом с ними. Умение вырастить на своем земельном участке овощи, плоды и ягоды, вселяет в них чувство гордости и победы, а самое важное – это хороший способ употреблять в пищу собственные экологически чистые продукты. Дети ежегодно видят, как родители сажают лук, осенью убирают, используют в различных целях. Но ни разу не

задумывались: как растет лук, какие условия необходимы для его роста? И чем же он полезен?

Весной люди чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями, так как в этот период организму человека не хватает витаминов. Основным витамином, отвечающим за наше весеннее здоровье является витамин С (аскорбиновая кислота). В этом случае врачи советуют включать в рацион больше свежих фруктов, овощей и зелени (киви, апельсины, лимонный сок, сладкий перец, квашенная капуста, лук и т.д.) Из всех перечисленных продуктов питания более всего нас заинтересовал лук, точнее зеленое перо репчатого лука, так как его можно довольно просто вырастить в условиях детского сада. Выращивание и последующее употребление в пищу зеленого лука в ДОУ поможет детскому организму справиться с сезонным авитаминозом и снизить показатель заболеваемости в группе. Исходя из вышесказанного, мы считаем, что тема нашего исследования актуальна.

**Проектная идея:** объединить детей, родителей и воспитателей в совместной деятельности, выращивание лука на подоконнике зимой и в огороде летом.

**Содержание проекта и условия реализации:**

1. В процессе работы над проектом сообщили воспитанникам новые знания об овощах, конкретно о луке. 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. Его применяют при желудочно-кишечном расстройстве, сопровождающемся недостаточной двигательной и секреторной деятельностью желудка, при гипертонии, атеросклерозе, общей слабости и простудных заболеваниях, пониженной половой активности. В медицине лук применяют в борьбе с цингой и как противоглистное средство. Свежий сок лука, смешанный с медом хорошее средство при лечении бельма глаз, бронхита, кашля и грибкового заболевания кожи. Сок лука также рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Кашицу из свежего лука используют от гриппа и при трихомонадном заболевании, для лечения дерматитов, 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.
1. Воспитывали бережные отношения к растениям как к живым существам, сопереживания им, понимания необходимости их охраны на собственных наблюдениях.

2. Провели опыты, где дети наблюдали за ростом лука. Устанавливали связи: растения – земля, растения – вода, растения – человек. Результаты экспериментов фиксировали в рисунках, на фото. Сформировали представления об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (вода, земля, свет, тепло). Выработали навыки посадки лука на землю и в стакан с водой;

В процессе исследований дети познакомились с художественной литературой об овощах: поговорки, стихи, сказки, загадки. Рассматривали иллюстрации, картины на овощную тематику.

Все эти проводимые занятия, дидактические игры, беседы имели одну цель – совершенствование практических умений и навыков детей, их свободное применение в играх и творческой деятельности.

**В итоге:** привлекли к проектной работе родителей (консультация родителям: «Лук – лекарственное растение», рецепты от родителей: «Делимся рецептами салатов»); выполняли совместную деятельность с детьми (поделки из репчатого лука).

#### **Результаты внедрения проекта по образовательным областям:**

##### **Образовательная область «Познание»:**

- Развитие вкусовых качеств человека, так же обоняния, осязания. Формирование умений устанавливать связи между состоянием роста растения в воде и на земле, умений сравнивать лук по форме, величине, цвету.

##### **Образовательная область «Чтение художественной литературы»:**

- совершенствование умений видеть окружающую себя красоту природы и отражение увиденного и прочитанного на рисунках.
- Разучивание пословиц, загадок.
- Чтение: сказки «Лук – зеленый друг», Джанни Родари «Приключения Чиполлино»

##### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Формирование представлений о ЗОЖ

##### **Образовательная область «Социализация»**

- Развитие дружбы, умение работать друг с другом, в коллективе.
- Воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, бережное отношение к окружающей природе и к труду товарищей.

**Выводы:** В результате проведенной работы дошкольники понимают и осознают насколько ценен лук. По итогам работы было отмечено:

1. Повышение уровня экологической культуры у детей и их родителей.
2. Развитие у детей познавательного интереса к объектам природы ближайшего окружения, в частности, к луку.
3. Развитие исследовательской, практической деятельности в ходе проведения проекта «Лук – зеленый друг».
4. Укрепление сотрудничества родителей с детским садом.

### **Заключение:**

- Реализация данного проекта научила дошкольников сравнивать, анализировать, делать выводы. Дети приобрели новый опыт поисково – исследовательской деятельности. В процессе работы над проектом дошкольники рассматривали рост лука, отметили его роль как лекарственного сырья; изучали чудодейственное влияние на здоровье человека.
- Расширился кругозор и мыслительная деятельность детей. Сам процесс и результат проекта принес детям удовлетворение, радость переживания, осознания собственных умений.
- Благодаря проведенной работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходим ЛУК.
- Выход на следующий проект «Выращивание лука в огороде».

### *Литература:*

1. Лаптев Ю.П. «Растения от «А» до «Я».
2. Надеждина Н. «Где щи, там и нас ищи».
3. Осипов Н.Ф. «Занимательная ботаническая энциклопедия».
4. Смирнов А. «Зачем луку луковица».
5. Журнал «Дом солнца».

Приложение: [Презентация](#)

## Памятка практических советов «Мудрые рецепты»

Репчатый лук — источник витаминов группы В, С, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, железа, никеля.

В соке зеленых перьев лука содержится много каротина, фолиевой кислоты, биотина. Сок лука богат витаминами, эфирными маслами, углеводами. Острые по вкусу сорта лука намного богаче сахарами, чем сладкие. Богаче сахарами внутренние чешуйки луковицы, чем внешние.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие. Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавоноиды, препятствующие образованию раковых клеток. В некоторых странах сырой лук принято прикладывать к пяткам во время простудных заболеваний. Сырой лук содержит больше полезных элементов, но при обработке он почти не теряет своих свойств. Можно есть сырым — класть в бутерброды и салаты, а можно запекать с мясом, добавлять в супы и рагу.

### Грибок на коже

Смазывайте проблемные места смесью из равных частей лукового сока и меда, это средство быстро излечивает грибок.

### Лечение кашля луком

Пропустите через мясорубку большую луковицу и яблоко. Смешайте получившуюся массу с 1 ст. ложкой меда и употребляйте по 1 ч. ложке перед едой.

### Ангина

Пейте свежий сок репчатого лука по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

Лечение бронхита луком Большую луковицу натрите на терке, смешайте с гусиным жиром и втирайте в грудь 2-3 раза в день или на ночь, после чего тепло укутывайтесь.

Данные рецепты носят рекомендательный характер, при первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу.

## Загадки про лук

Никого не огорчает,  
А всех плакать заставляет.

*(Лук)*

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)*

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)*

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)

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)

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

(Лук)

### **Стихи про лук**

#### **Л. Громова**

Жертва я ужасных мук, -  
Ненавижу резать **лук!**  
Щиплет он мне нос, глаза,  
Все лицо уже в слезах!

#### **Е. Жуковская**

Ох, уж этот злющий **лук!**  
С ним узнаешь столько мук!  
Жжет глаза и жжет язык,  
Заставит плакать в один миг.

#### **Т. Казырина**

Баба Таня чистит **лук**  
Убежал из кухни внук  
Он хоть мал, но твердо знает  
Лук за глазки покусает

#### **Л. Шмидт**

– Какое горе! – крикнул **Лук**.  
– Я приношу так много мук!  
Хозяйка слёзы льёт полдня,  
Лишь только шубу сняв с меня.

#### **Альвазор**

Вверх зелёная стрела  
Прямо в луке проросла,  
**Лук** не даст лететь стреле –  
Бородой прирос к земле.

#### **Н. Красноперова**

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.

#### **Н. Анишина**

Лук стал сердитым от обиды:  
– Во мне сплошные фитонциды.  
Да, иногда я раздражаю, —  
сказал он, слёзы вытирая. —  
Когда людей сразит недуг,  
все вспоминают: – Где же **лук**?  
Я выгоняю хворь и боль,  
Средь овощей и я не ноль.

#### **Е. Борисова**

Дед сказал сегодня: - **Лук**,  
За обедом лучший друг!  
Ну какой же это друг,  
Если плачут все вокруг?  
Режут, режут, режут лук,  
Плачут, плачут, все вокруг.  
Плачут бабушка и внук,  
У окошка плачет жук.  
Даже кошка прячет нос,  
Кто ответит на вопрос?  
Отчего же лучший друг,  
Плакать всех заставил вдруг?

#### **Хе Лена**

**Лук** растёт на огороде,  
Он большой хитрец в природе,  
В сто одежек он одет,  
Ребятишки на обед  
Не хотят его срывать,  
Зачем слёзы проливать!?

#### **Е. Попова**

Там, на кухне, что за запах,  
Что сбежал оттуда папа?  
Там на кухне, что за звук?  
Это мама режет **лук**!  
Режет лук и плачет.  
Что все это значит?  
Кто же мамочку обидел?  
Но когда я лук увидел,  
Тоже плачу в два ручья...  
Почему же плачу я?  
Мне не больно, не обидно,



А слезам конца не видно!

#### **А. Тесленко**

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!

#### **Пословицы и поговорки про лук**

Сидит Ермолка на грядке – сам весь в заплатках.

Лук во щах – 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 приешь.

Лук – добро и в бою и во щах (*имеется в виду, что лук – это еще и метательное оружие, стрельба стрелами*).

Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет.

Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук.

Кто не ел лука, от того не воняет.

Кто ходил продавать черемшу, вернулся купив лук.

Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.

Лук семь недугов лечит. Лук да баня все правят.

Луком торговать, луковым плетнем и подпоясываться.

Людской Семен как лук зелен, а наш Семен из грязи свален (т. е. по людским толкам таков).

На вознесенье пекут лесенки, пироги с зеленым луком.

Не ешь лука — вонять не будет.

Не покидай ножа на ночь на столе - лукавый зарежет.

Убирают пчел, собирают лук.

Плуг кормит, а лук (оружие) портит (стар. о мужике и солдате).

Плуг кормит, а лук портит.

## **Дидактические игры**

«Что где растет»

**Дидактическая задача:** знакомить детей с названием овощей и фруктов; дать детям представление об их классификации; развивать у детей познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание; воспитывать привычку доводить дело до конца.

«Что лишнее»

**Дидактическая задача:** углублять знания детей различать овощи и фруктов; развивать у детей способность сравнивать и классифицировать; воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность.

«Вершки - корешки»

**Дидактическая задача:** научить детей составлять целое из частей

Дети делятся на две группы. У одной группы корешки (лук, репа, морковь, картофель и др.), а у другой «вершки» - ботва. «Все вершки и корешки перепутались. Раз, два, три – свою пару найди!»

«Узнай на вкус»

**Дидактическая задача:** продолжать развивать у детей умение распознавать овощи на вкус; развивать умение анализировать, сопоставлять; воспитывать терпеливость.

«Угадай, что где растет»

**Дидактическая задача:** уточнить значение детей о названии растений и месте их произрастания. Развивать внимание, сообразительность, память.

«Слова наоборот»

**Дидактическая задача:** Подбирать слова с противоположным значением, согласовывать имя существительное с прилагательным в роде. Длинный огурец – короткий огурчик; толстый кабачок – тоненький кабачок, большой помидор – маленький помидорчик, грязная морковь – чистая морковь, большая свекла – маленькая свекла.

«Запомни, что где растет»

**Дидактическая задача:** уточнить значение детей о названии растений и месте их произрастания. Развивать внимание, сообразительность, память.

Дети стоят в кругу. Ребенок бросает кому-нибудь из детей мяч, называя при этом место произрастания растения (сад, огород). Поймавший мяч должен назвать соответствующее растение.

## СПОР ОВОЩЕЙ

*Участвуют дети:*

*Айболит, 1-й ведущий (девочка), 2-й ведущий (мальчик), баклажан, горошек, свекла, капуста, огурец, редиска, морковь, помидор, картошка.*

*У каждого ребенка на голове шапочка с изображением того или иного овоща; у Айболита - белый халат и докторская шапочка.*

**1-й ведущий:** Баклажаны синие, красный помидор

Затевают длинный и серьезный спор.

**Овощи:** Кто из нас, овощей, и вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

**2-й ведущий:** Выскочил горошек - ну и хвастунишка!

**Горошек (весело):**

Я такой хороший зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу.

**1-й ведущий:** От обиды покраснев, свекла проворчала:

**Свекла (важно):**

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала:

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай —

Лучше свеклы нету!

**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 огуречик

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!

**2-й ведущий:** Тут надулся помидор и промолвил строго:

**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор.

Помолчи немного!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

**Дети:** Витаминов много в нем.

Мы его охотно пьем!

**1-й ведущий:** 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.

**Баклажан:** Баклажанная икра так вкусна, полезна...

**2-й ведущий:** Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!

*Слышен стук в дверь. Овощи в испуге приседают на пол.*

**Лук:** Кто-то, кажется, стучится.

*Входит Айболит.*

**Картошка:** Это доктор Айболит!

**Айболит:** Ну, конечно, это я.

Что вы спорите, друзья?

**Баклажан:** 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 исключения!

В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.

Источник: сборник сценариев Рябцевой И. Ю., Ждановой Л. Ф. "Приходите к нам на праздник" - Ярославль: "Академия развития", 1999.

## симпатичная "Репка"

**Ведущий.** Дедка репку посадил...

Дедка репке говорил:

**Дед.** Ты расти, расти большая.

Стань богатым урожаем,

Чтоб тобой я мог гордиться.

Принесу тебе водицы,

Удобрений ведер пять...

Ох, устал, пора поспать.

*(Ложится недалеко от репки и засыпает.)*

**Ведущий.** Спит дедуля без забот.

Репка между тем растет,

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в октябре

Дед проснулся, испугался.

*(Дед просыпается и прыгает от холода, стуча зубами.)*

**Дед.** Ах, я старый разоспался.

Репку уж пора тянуть.

Подросла, гляжу чуть-чуть.

Ай, да репка уродилась!

Мне такая и не снилась.

*(Хватает репку и тянет.)*

**Ведущий.** Хватать, но репка возмутилась.

**Морковка.** Экий, дедка, ты неловкий!

Я - не репка, я - морковка.

Не умыл ты видно глаз.

Репки я стройней в сто раз.

И оранжевей к тому же.

Коль салат корейский нужен,

Без меня ты пропадешь...

Сок морковный не попьешь,

В супе мне замены нет...

И еще один секрет.

Я богата витамином

Всем полезным каротином.

Я - отличный урожай!

**Дед.** Что ж, в корзинку полезай.

Что такое, что за чудо,

Может, выпался я худо?

Репку сеял я весной.

Ладно, батенька, постой,

Репку вытяну другую.

**Картошка.** Ой, ой, ой, я протестую!

Я - не репка. Я - Картошка!

Это знает даже кошка.

Всем плодам я голова

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку.

В жарком масле, вот, смотри,

Стать могу картошкой фри,

Я - твой главный урожай!

**Дед.** Что ж, в корзинку полезай.

Я ж опять пойду по репку.

Как сидит в земле крепко!

Ай да репка, вот те на!

**Капуста.** Я - хрустящая капуста!

Без меня в салате пусто,

А со мной любой обед

Голубец иль винегрет...  
Станет в 10 раз полезней!  
И потом меня, любезный,  
Можно квасить и солить...  
И до лета аж хранить.  
Можно есть меня всю зиму!  
**Дед.** Милости прошу... в корзину.  
Это что за чудеса?  
Вот уж битых два часа  
Я провел на огороде.  
Где же репка! Эта вроде...  
**Свекла.** Я в сто раз ее красней,  
И полезней и вкусней!  
Свеклы нет и нет борща,  
В винегрете и во щах...  
Я одна - источник цвета!  
А свекольная котлета -  
Это просто объеденье!  
Сто процентов - похуденье.  
Я - отличный урожай!  
**Дед.** Что ж, в корзинку полезай.  
И тебе найдется место.  
Только все же интересно  
Где же репка? Может эта?  
**Лук.** Я почти того же цвета,  
Но не репка, старичок,  
Я - твой репчатый лучок!  
Пусть немного и коварен,  
Но в народе популярен.  
Самый вкусный шашлычок  
Тот, в котором есть лучок.  
Все меня хозяйки знают  
В суп и в кашу добавляют.  
Я - отличный урожай!  
**Дед.** Что ж, в корзинку полезай.  
Вечер уж к концу подходит.  
Месяц на небо выходит.  
Да и мне домой пора.  
Завтра с самого утра

Стану репку вновь искать,  
А теперь охота спать.  
Ух, тяжелая корзина,  
Пригодилась бы машина...  
Сказочке пришел конец.  
Тот, кто слушал, молодец.  
Ждем от Вас аплодисментов,  
Ну и прочих комплиментов...  
Ведь артисты-то старались,  
Пусть слегка и растерялись.



## ЛУК – ЗЕЛЕНЫЙ ДРУГ

(Сказка)

Жили-были луковицы. Весной они почувствовали потепление. Им очень хотелось выйти на свет попить. Стали луковицы думать, как им познакомиться с ребятами. Однажды пришли они в школу. Целый день слушали ответы детей, интересовались жизнью учащихся. Дети им очень понравились. Стали луковицы думать, как с ними подружиться. Предложили поиграть с ними в игру «Как растут растения». Все долго играли. Показывали сначала растения маленькие, а потом – как они становятся все выше и выше. «Хотите увидеть, как мы вас будем радовать? – спросили луковицы. – Приготовьте баночки, землю, воду. Посадите нас, ухаживайте. Начинайте наблюдать, сравнивать, рисовать, как мы изменяемся. Будем вас лечить, ведь недаром говорят: “Лук – от семи недугов”. Мы будем вас радовать своими росточками. Нам очень нужны свет, вода и тепло. Нарисуйте наши портреты».

И выросли удивительные растения на окне. Это очень полезный овощ, в нем много витаминов. Лук защищает здоровье человека. Дети вырастили богатый урожай, приготовили вкусные салаты, дружно ели и благодарили друг друга. Зеленому другу сказали: «Спасибо!»

Попрощались до встречи на огороде. Впереди лето – мы будем дружить с овощами.

Добра желай – добро и делай!

Лук, лук, лук,  
Ты наш зеленый друг.  
Ты быстрее расти  
И здоровьем помоги.

## Консультация для родителей. Лук от семи недугов ...

В каких овощах больше всего фитонцидов? Оказывается, в **луке**, **чесноке** и в **моркови**! Достаточно пожевать немного лука, чеснока или моркови, как количество микробов во рту резко уменьшится.

История **репчатого лука** теряется в глубине веков. Считается, что лук был «окультурен» человеком по крайней мере 4 тысячи лет тому назад. Случилось это где-то в Азии, скорее всего на территории современного Ирана или Афганистана.

Также известно, что **репчатый лук** выращивали в Древней Греции, Египте, Индии. Издавна верили, что лук – это не только лекарственное растение, но и кладезь магических свойств.

Римские легионеры должны были обязательно употреблять его в пищу, так как, согласно поверьям, еда с большим количеством лука придает храбрость, энергию и силу.

Изображения **лука** найдены на стенах пирамид древнеегипетских фараонов. Это растение упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии.

В Древнем Риме его выращивали для нужд армии на специальных участках специально обученные люди. Уже в то время человечество было хорошо осведомлено о лечебных свойствах **лука**. Он считался универсальным лечебным средством, и современная медицина это не опровергает.

В 10-12 веках простолюдины Франции, Испании, Португалии ели **лук** каждый день. А на Руси лук появился в 12-13 веках.

Употребление в пищу **лука** очень полезно при атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярное употребление **лука** препятствует повышению содержания **сахара** в крови. Кроме того, лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. Помогает он и при кашле: для этого рекомендуют съесть луковицу, отваренную в молоке.

Так что совсем не даром на Руси когда-то говорили: «**Лук помогает от семи недугов**». Впрочем, особенно увлекаться **луком** не стоит. Все хорошо, но в меру.

Специалисты московского Института питания Академии медицинских наук считают оптимальным потребление каждым человеком 7-10 килограммов лука ежегодно.

Злоупотреблять им не стоит тем, у кого имеются тяжелые заболевания почек, печени и желудка, например, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае лук просто противопоказан.