

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
центр развития ребенка «Детский сад №141»

Информационно-экспериментальный проект
«Лук от семи недугов»



Воспитатели: Белолипецкая О.О.
Каковкина Е.О.

Вид проекта: познавательно-исследовательский.

Сроки реализации: среднесрочный (4 недели), с 25.04.22г.-20.05.22г.

Участники проекта: воспитатель, дети подготовительной группы №6 «Буратино», родители.

Актуальность: 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 ДОО поможет детскому организму справиться с сезонным авитаминозом и снизить показатель заболеваемости в группе.

Как вырастить зеленое перо репчатого лука на подоконнике? Этому и посвящено данное исследование. Представленный материал предполагает его дальнейшее использование как в условиях ДОО, так и в домашних условиях. При реализации проекта широко применялись разнообразные методы и приемы, к ним относятся: наблюдение, эксперимент, труд, игры. Методы и приемы, используемые в работе, сочетались, например, наблюдение с беседой, рассказ воспитателя с чтением художественного произведения, эксперимент с трудом и т.д. Исходя из вышесказанного, считаю, что тема нашего исследования актуальна.

Проблема данного исследования: Дать детям представления об экспериментировании, вырастить зеленое перо репчатого лука в комнатных условиях и научить их делать простейшие выводы о пользе исследуемого объекта.

Цель: Формировать у детей основы исследовательской деятельности и предпосылки универсальных учебных действий.

Задачи:

Обучающие:

- Закреплять представления о луке, особенностях внешнего строения, находить «донце» с корнями и верхушку.
- Обобщать представление детей о необходимости света, тепла, влаги, почвы для роста растений.
- Формировать представление о жизни растения как живого существа (он растёт, может быть здоровым, больным).
- Расширить знания детей о пользе лука для детского организма.

Развивающие:

- Развивать у детей умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки.
- Работать над развитием диалогической и монологической речи детей.
- Развивать навыки работы с бытовым оборудованием.

Воспитывающие:

- Воспитывать у детей интерес к труду взрослых.
- Поддерживать желание ухаживать за растением (полив, прополка, рыхление земли).
- Воспитывать желание добиваться результата, участвовать в общем деле. Создать условия для исследовательской деятельности.
-

Сроки и этапы реализации проекта: апрель – май 2022г.

1. Организационно-подготовительный этап (1-я неделя).
2. Практический этап (2-3 неделя)
3. Рефлексивно-обобщающий этап (4 неделя)

Вид проекта:

- тематический;
- среднесрочный;
- фронтальный (коллективный).

Реализация данного проекта происходит при осуществлении целенаправленной систематической, экологической работы, включающей:

- теоретическую и практическую подготовку педагога ДОУ, родителей и детей;
- характер и состояние эколого-валеологической среды в ДОУ;
- принципы и нормы, принятые участниками проекта;
- материально-техническую базу;
- финансовое обеспечение.

Проектная идея заключается в том, чтобы объединить детей, родителей и воспитателей к совместной деятельности, создать огород на окне для посадки лука и наблюдения за его ростом.

Практическая значимость проекта заключается в том, что все материалы, собранные при его реализации могут использоваться в практической деятельности как с детьми, так и с их родителями.

Ожидаемые результаты реализации проекта

Дети

Изменение качественных показателей в развитии детей:

1. Положительная динамика в формировании осознанно-правильного отношения к природе.
2. Повышение интереса детей к изучению предметов и явлений окружающего мира;
3. Сформированность у воспитанников навыков бережного и неразрушающего обращения с природой, как основы экологического сознания.
4. Возникновение предпосылок УУД – регуляторных, познавательных, коммуникативных

Родители

Изменение позиции родителей воспитанников с потребительской на активное взаимодействие с образовательным учреждением.

Педагоги

Изменение позиции воспитателя в рамках ФГОС по проблеме личностно ориентированного подхода к детям и воспитанию высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира.

Этапы работы над проектом

Подготовительный этап:

- Разработка стратегии реализации проекта.
- Подбор и изучение необходимой литературы.
- Беседа с детьми для выявления знаний детей о луке.
- Ведение дневников наблюдения за ростом лука.
- Подбор материала по теме «Лук. Свойства лука. Народные рецепты лука». Составление плана работы, подбор методик.
- Подготовка атрибутов для игр, занятий.
- Привлечение родителей к организации и реализации проекта (подготовка земли, лукович для посадки).
- Проведение информационно-просветительской работы среди родителей дошкольников.

Основной этап:

- Подборка стихотворений, загадок, пословиц и поговорок о луке (приложение № 1);
- Сказки про лук (приложение № 2):
 - Чтение сказки Дж. Родари «Чиполлино».
 - «Про лук» Людмила Уланова;
 - Сказки о луке «Три брата – луковки», «Луковая семья», «Отчего лук стал горьким»;
 - Из рассказов Лельки «Про лук».
- Дидактические игры (приложение № 3)
 - «Что где растет?»,
 - «Что лишнее»,
 - «Узнай на ощупь»,
 - «Узнай на вкус»,
 - «Слова наоборот»,
 - «Запомни, что где растет»,
 - «Вершки – корешки»,
 - «Целое и часть».
- Психогимнастика, пальчиковые игры, массаж глаз, физминутки (приложение № 4)
- Сюжетно-ролевые игры (приложение № 5):
 - «Моя семья»,
 - «Зеленая аптека»,
 - Магазин «Овощи, фрукты».
- НОД (приложение № 6):
 - - Беседа с детьми «Таблетки растут на грядке»;
 - Его величество лук;
 - Что случилось с луком.

- Совместная деятельность – посадка лука.
- Наблюдение и зарисовка в дневниках наблюдений.
- Консультации для родителей (приложение № 7):
 - «Польза лука»;
 - «Чем полезен лук»;
 - Памятка практических советов «Мудрые рецепты»
- Просмотр мультфильма «Чиполлино».

Завершающий этап:

- Выставка фотографий о проделанной работе .
- Анализ результативности.
- Употребление лука в пищу.

Работа с родителями:

- Консультации в родительский уголок на тему: «Польза лука»; «Чем полезен лук».
- Подготовка контейнеров, земли, лукович для посадки лука.

Результат:

- Реализация данного проекта научила дошкольников сравнивать, анализировать, делать выводы. Дети приобрели новый опыт поисково-исследовательской деятельности. В процессе работы над проектом дошкольники научились сажать и ухаживать за луком, познакомились с условиями роста лука, отметили его роль как лекарственного сырья.

- Расширился кругозор и мыслительная деятельность детей. Сам процесс и результат проекта принесли детям удовлетворение, радость переживания, осознания собственных умений.

- Благодаря проведенной работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходим лук.

Картотека загадок, стихотворений, пословиц и поговорок о луке

Стихотворения про лук

<p>***</p> <p>Лук растет на огороде, Он большой хитрец в природе, В сто одежек он одет. Ребятишки на обед Не хотят его срывать, Зачем слезы проливать!?</p> <p>Хе Лена</p>	<p>***</p> <p>На букву «Л» тут зреет Лук, Он для здоровья лучший друг. Хоть Лук порой до слез доводит, Но со стола у нас не сходит. В салат порежем мы лучок, Иди, сорви скорей пучок.</p> <p>Н.Красноперова</p>
<p>***</p> <p>Жертва я ужасных мук, - Ненавижу резать лук! Щиплет он мне нос, глаза, Все лицо уже в слезах!</p> <p>Л.Громова</p>	<p>***</p> <p>Ох, уж этот злющий лук! С ним узнаешь столько мук! Жжет глаза и жжет язык, Заставит плакать в один миг.</p> <p>Е.Жуковская</p>
<p>***</p> <p>Лук в саду и в огороде, Да при всём честном народе, Развивается, растёт. От болезней нас спасёт. Пойдём с тобою в огород. Не мало там у нас забот! Польём лучок из лейки, И сядем на скамейки.</p>	<p>***</p> <p>Говорят, я горький, Говорят, я сладкий. Стрелочкой зелёной Я расту на грядке. Я полезный самый, В том даю я слово. Ешьте меня всяким – Будете здоровы.</p>
<p>Луковое счастье</p> <p>С луком дружат все спортсмены, Любят взрослые и дети. Даже те, кто на диете Потребляют непременно Наш зеленый овощ лук. Ведь во всех супах, борщах, Вторых блюдах, овощах, Привкус он дает особый Ты не веришь нам? Попробуй!</p>	<p>***</p> <p>Дед сказал сегодня: - Лук, За обедом лучший друг! Ну, какой же это друг, Если 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?</p> <p>Е.Борисова</p>

<p style="text-align: center;">***</p> <p>У меня есть друг. Спасет он от семи недуг. Это вкусный и полезный Желто – золотистый лук!</p>	<p style="text-align: center;">***</p> <p>Баба Таня чистит лук, Убежал из кухни внук. Он хоть мал, но твердо знает- Лук за глазки покусает. Т.Казырина</p>
<p style="text-align: center;">***</p> <p>- Какое горе! – крикнул Лук. - Я приношу так много мук! Хозяйка слезы льет полдня, Лишь только шубу сняв с меня. Л.Шмидт</p>	<p style="text-align: center;">***</p> <p>Вверх зеленая стрела Прямо в луке проросла. Лук не даст лететь стреле – Бородой прирос к стреле. Альвазор</p>
<p style="text-align: center;">***</p> <p>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! Е.Попова</p>	<p style="text-align: center;">***</p> <p>Да, удачный вырос лук. Всё свершилось. Но не вдруг. Труд затрачен мною был. За посадкой я следил. Вырос крупный лук-порей. И теперь ты не болей. Репчатый — в салат добавь, И на стол смелее ставь. Необычный лук - батун, И сибирский лук слизун. Ароматный, горьковатый – Плачешь? Кто же виноватый?</p>
<p style="text-align: center;">***</p> <p>Всем на зависть нынче лук. Чудной формы и упруг, Точно шарик непокорный, Вырывается из рук. Он на редкость круглый – вижу, Золотистый, красный, рыжий. Но, снимая кожуру, Прекратишь свою игру. Глаз защиплет не на шутку. Зареветь решил, как будто?</p>	<p style="text-align: center;">***</p> <p>Лук стал сердитым от обиды: - Во мне сплошные фитонциды. Да, иногда, я раздражаю, - (Сказал он слезы вытирая). -Когда людей сразит недуг, Все вспоминают:- Где же лук? Я выгоняю хворь и боль, Средь овощей и я не ноль. Н.Анишина</p>
<p style="text-align: center;">***</p> <p>У плетня — зелёный лук. Лук – он от семи недуг. Положи его в салат.</p>	<p style="text-align: center;">***</p> <p>У плетня — зелёный лук. Лук – он от семи недуг. Положи его в салат.</p>

<p>Вкусу будет каждый рад. Ирис Ревю</p>	<p>Вкусу будет каждый рад. Ирис Ревю</p>
<p>***</p> <p>Порожденье горьких мук, Это что? Конечно лук! От микробов защищает, Хоть и за язык щипает Наш зеленый Айболит, Когда горлышко болит.</p>	<p>Вестник лета</p> <p>Еще земля черна вокруг И солнцем не прогрета, Но в огороде всходит лук – Веселый вестник лета. Когда, от сырости дрожа, Он стрелки вверх потянет, То на зеленого ежа Похожа грядка станет. В.П. Сибирёв</p>
<p>***</p> <p>Лук – наш овощ очень жгучий, Зря его не трогать лучше. Ну а если тронешь, ручки Надо тщательно помыть И всю горечь лука смыть. Так сказать на всякий случай, Чтобы в глазки не пекло И до слез не довело. Потому что лук сердитый И немножко ядовитый. Но он вовсе не опасен И не вреден людям, к счастью. Он так лечит наши глазки, Носик, если он заложен, Доктор лук ему поможет.</p>	<p>***</p> <p>Перья отрадив зеленые И в земле головку спрятав, От всех бедствий защищенный Так растет наш лук, ребята. Режем мы его в салаты И в жарки для супов. Лук всегда помочь готов Сделать пищу нам вкуснее, Привлекательней сумеет. Мы растим его, храним, Ведь наш лук не заменим Он помощник нам везде – И в лекарстве, и в еде.</p>
<p>Словно мячик</p> <p>Уродился нынче лук – Кругл на редкость и упруг, Словно мячик непослушный, Прямо катится из рук! Но ему не по нутру, Если снимешь кожуру, — Так глаза тебе защиплет, Что забудешь про игру. В.П. Сибирёв</p>	<p>***</p> <p>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! А.Тесленко</p>
<p>***</p> <p>Я совсем не собирался Доводить детей до слёз!</p>	<p>***</p> <p>Лук – наш овощ очень жгучий, Зря его не трогать лучше.</p>

Я хорошим быть старался,
День за днём послушно рос,
Соблюдал диету строго -
Дождевую воду пил
И за лето очень много
Витаминов накопил!
Не боялся я лопаты,
Не страшился червяка,
Был уверен, что ребятам
Пригожусь наверняка,
А теперь услышал вдруг:
- Фу! Опять в тарелке лук!

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

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)

Пословицы и поговорки о луке

- ✓ Лук от семи недугов лечит.
- ✓ Сидит Ермолка на грядке – сам весь в заплатках.
- ✓ Ешь лук - чаще зубы будут.
- ✓ Лук да баня всё правят.
- ✓ Кто ест лук, тот избавлен от мук.
- ✓ Лук во щах - и голод прощай.
- ✓ Лук – добро и в бою и во щах *(имеется в виду, что лук – это еще и метательное оружие, стрельба стрелами)*.
- ✓ Убирают пчел, собирают лук.
- ✓ Не ешь лука – вонять не будет.

Сказки про лук

ТРИ БРАТА ЛУКОВКИ

«Мальчик Илюшка был на даче. Он сидел на скамейке и болтал ногой. Вдруг к Илюше подбежали три мальчика: один — маленький и черненький, другой — побольше, в золотистом костюмчике с зелеными перышками, а третий — самый большой, румяный и крепкий, в золотистых латах и с большим зеленым луком в руках.

— Лук Чернушка, лук Севок, лук Репчатый, — по очереди поклонились они Илюше и сказали:

— Мы все братья. Нас тетушка Тыква послала проведать, все ли у тебя в порядке. Ведь мы, луки, — известные защитники, как и наш братец Чеснок.

— А кого вы защищаете? — спросил Илюша.

— Всех: овощи от вредителей, человека от микробов, дом от бед да болезней, — гордо ответили луки.

— Какие вы молодцы, я бы тоже хотел быть таким храбрым защитником, — сказал Илюша.

— Это очень просто: нужно только всегда заботиться о тех, кто рядом с тобой, — объяснил маленький лук Чернушка. Я, например, самый маленький, просто луковое семечко, 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.

— Без меня наш старший брат — Репчатый лук, никогда не вырастет, — сказал лук Севок. — Как только меня в землю весной сажают, я для старшего 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!

— 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 храбрых, 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.

— Но почему, Репчатый лук, у тебя такой дух едкий? У меня всегда щиплет в глазах и в носу, когда мама для салата лук режет, — спросил Илюша.

— Это потому, что мои воины-фитонциды сразу же в атаку бросаются, стоит их только на волю выпустить: ведь в воздухе и на любом человеке всегда полно вредных микробов, — объяснил Репчатый лук. — С помощью фитонцидов я любую болезнь вылечиваю. Недаром про меня говорят: «Кто сеет лук, тот избавится от мук». Если хочешь избавиться от моего едкого духа, подержи меня несколько минут в холодной воде, прежде чем резать.

— А как ты своим братьям добро возвращаешь? — поинтересовался Илюша.

— Для того чтобы род наш 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 два-три лета проходят, прежде чем я смогу семена вырастить.

— Какие вы все дружные! — с уважением произнес Илюша.

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

— Такая огромная семья, — восхитился мальчик. — Расскажите мне о своих братьях.

— Про всех братьев мы тебе не сможем рассказать. Многие из них растут в диких местах, и человек их еще не приручил. Но о самых выдающихся членах луковой семьи мы тебе расскажем сказку.

ЛУКОВАЯ СЕМЬЯ

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

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

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

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

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

— Братцы, главное в нас не только то, как выглядят наши цветы и луковицы, — примирительно сказал Лук-порей, взмахнув веером своих длинных листьев, — главное, что все мы служим людям нашими витаминами. Особенно мы богаты витамином С, как вы все знаете. Я, например, научился даже в зимний период его не расходовать, а, наоборот, накапливать. Мои молодые листья и стебли в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде необыкновенно вкусны и питательны, и укрепляют человеку голос. Долго братцы-луки своими достоинствами друг перед другом хвастались, пока не устали. Один Репчатый лук все время молчал, будто язык проглотил.

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

— Да что говорить: обо мне и так все известно, — скромно произнес Репчатый лук. — Вы на огородах — редкие гости, а меня в каждом огороде полным-полно. Не смотря

на мой горький характер, люди давно взяли меня к себе на службу, и я помогаю им всем, чем могу.

В эту минуту в кухню вошли хозяйка и ее дочка.

— Ой, как больно, — плакала девочка. — Зачем эта злющая оса ужалила меня?

Посмотри, мама, у меня рука опухает.

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

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

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

— Видишь, как быстро помог тебе репчатый лук, — сказала мама. — Всегда с ним дружи. Когда у нас с твоим папой свадьба была, нам сплели огромный золотистый венок из репчатого лука, на счастье.

— Разве счастье от лука зависит? — засмеялась девочка.

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

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

— Вот, оказывается, какой удивительный наш братец, Репчатый лук, — уважительно сказал Лук-порей. — Долго растет, да много пользы приносит.

— Тише едешь, дальше будешь, — тихо прошептал Лук-слизун, и все луки почтительно склонили зеленые листья в сторону своего Репчатого собрата.

Отчего лук стал горьким.

(сказка)

В старину сладкий Лук и горький Арбуз жили по соседству. Тогда лук был таких размеров, как Арбуз сейчас. Арбуз же такой величины, как Лук в наши дни. Поскольку Лук рос большим и сладким, его поливали. Ему не приходилось заботиться о себе. Беззаботный Лук полнел и тяжелел. Одно плохо: скучно было ему. Однажды за оградой Лук услышал шорох. Он знал, что ему ничего не грозит, но от нечего делать начал прислушиваться. Шорох перерос в частое дыхание. Хотел было Лук посмотреть, кто там объявился, да было ему лень. В конце концов не выдержал, повернулся грузным телом. За оградой, из кочек, обливаясь потом, на свет пробивался хилый Подорожник. Лук был хорошо напоен водою, поэтому сколько не пытался, не смел промолчать.

- Послушай, голопуз, - обратился он к Арбузу, - ты слышишь, Подорожник снова пыхтит.

- Нелегко бедняге, - отозвался тощий Арбуз.

- Какой бедняга? Просто нахал, - возмутился Лук, - не успели его вышвырнуть с грядки, как он уцепился за кочки.

- Нелегко ему, - вздохнул Арбуз.

- Заладил: нелегко, нелегко, - рассердился Лук.

Он пожалел, что заговорил с Арбузом. Отвернулся, замолк. Но сытого всегда донимает скука, и Лук даже снизошёл до беседы:

- Как ты сумел пробиться из твёрдых кочек, Подорожник?

- Я довольствуюсь малым и много тружусь, - еле слышно прошептал Подорожник, поскольку до плеч был ещё в земле.

- Тебя вырезают здесь, а ты прорастаешь там. Вырвут с корнем, а ты пробиваешься рядом. Откуда у тебя столько силы духа, что не погибаешь в бесконечных гонениях?

- Сила духа крепнет от борьбы, - ответил Подорожник чуть громче, освобождая грудь от стиснувших глыб.

- От борьбы, говоришь? А чем ты силён?

- Врагами силён! – ответил Подорожник звонко.

Лук не переносил высоких тонов – сытость больше нуждается в созерцательном покое. Поэтому он поморщился и с усмешкой спросил:

- Скажи, Подорожник, что тяжелее всего на свете: умирать от жажды на солнцепёке, быть раздавленным Копытом, вырванным с корнем, или быть порубленным неумолимым Железом?

- Самое трудное – не обидеть другого.

Лук с удивлением приподнялся и ахнул: Подорожник уже выращивал детей.

Испугался Лук: «Вырастут его дети – выпьют всю влагу, которой люди поливают меня. Тогда самому придётся доставать воду из твёрдой, жадной, мрачной глубины.

Нет, нет – только не это!» - ужаснулся Лук и закричал: - Же-ле-зо! Сюда!!!

Напрасно пытался Арбуз остановить его. Лук кричал всё сильнее. Явилось Железо и начало кромсать бунтаря. Кромсать за то, что живёт... да ещё и на своей земле.

- О Лук! – закричал погибающий. – Праздность и лень породили в тебе зависть и довели тебя до предательства! Если есть на свете справедливость, пусть сделает тебя таким горьким, как моя судьба! Арбуз же за доброту – полным, как мои надежды! И сладким, как Острым было свирепое Железо. Острым, но слепым. Чувствовало оно, что уничтожило Подорожник, но не видело, что сеет его детей, омытых вместо влаги слезами и соком самого Подорожника. Рядом с могилой Подорожника вскоре на свет начали пробиваться его дети. В разрыхлённой и влажной земле им было легче, и они росли быстрее. Увидел их Лук – горечь обожгла его и начала сушить. От бессильной ярости сам себя он грыз, уменьшаясь на глазах. Увидел и Арбуз детей Подорожника – сладость радости разлилась в его душе. А когда внуки пробились на свет, то увидели Лук уже таким, какой он сейчас. И Арбуз увидели другим – какой он в наши дни...

Из рассказов девочки Лёльки

Про лук

А ещё я не люблю лук. От него во рту пожар, а в глазах, наоборот, наводнение. Никакой не люблю — ни репчатый, ни свекольчатый.

— Какой ещё свекольчатый? — возмущается бабушка. — Что ты вечно выдумываешь?

А я ничего не выдумываю. Обычный лук похож на репку, потому его и называют репчатым, мне это папа объяснил. Но последнее время бабушка пытается пичкать меня каким-то красно-фиолетовым луком, говорит, что он очень вкусный и обязательно мне понравится. А как лук может понравиться?! Ну и похож он, конечно, не на репку, а на свёклу. Значит, не репчатый, а свекольчатый.

Бабушка постоянно говорит о том, какой лук полезный. И дедушка добавляет, что в нём какие-то летучие вещества, которые с простудой борются. Я эти вещества представляю в виде крохотных летучих мышей, которые кружатся над каждой луковицей. И от этого лук кажется мне совсем несъедобным.

А недавно дедушка с бабушкой подарили мне книжку про Чиполлино, и мы вместе её читали.

— Ну как, — спрашивает потом бабушка, а сама хитренько так на меня смотрит, — понравился тебе Чиполлино?

— Понравился.

— Будешь теперь лук есть?

Знаете, я когда читала сказку про колобка, всегда удивлялась: как это дед с бабкой собрались его есть? Ну вот ведь у него глазки, носик, ротик, живой он, неужели они не видят? Да ещё и песенки поёт. Как же его есть?

А теперь смотрю на своих дедушку и бабушку и думаю: кажется, они тоже могли бы колобка съесть. Раз Чиполлино мне хотят скормить. А ведь они очень добрые. Просто, наверное, не всё понимают. Надо будет им объяснить.

СКАЗКА О ЛУКЕ

Много сказок есть на свете.

Эту мне поведал ветер.

Жил на грядке хмурый Лук —

Плакал днём и ночью.

— Отчего ты плачешь, друг?

— Одинок очень.

Никому не нравлюсь я.

Говорят, что горький.

Всякий, кто сорвёт меня,

Плачет тут же с горя.

Очень прост я, неказист:

Стрелки, да и только,

Зелен острый длинный лист —

На конце иголка.

Раньше ростом был с вершок.

Нынче вырос — в силе я!

Но у кабачка цветок

Жёлтенький, как лилия.

И огурчики в цветах,

Даже помидоры,

Только я один в мечтах.

В огороде — споры:

У кого красивей цвет?..

Только я молчу в ответ.

Ночь спустилась — не до сна.

Сыплет слёзоньки луна,

И от этого Лучок —

Золотого цвета.

Появился старичок,

В звёздный плащ одетый.

— Кто горюет? В чём беда?

Выслушал обиды

И волшебные слова
Произнёс: «Кру-кри-ды!»
И Лучок тотчас расцвёл,
Словно одуванчик.
Счастье и покой обрёл
Наш зелёный мальчик!

Людмила Уланова

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**Дидактическая игра «Что где растёт?»**

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

Дидактическая игра «Что лишнее?»

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

Дидактическая игра «Узнай на ощупь»

Дид.задача: продолжать развивать у детей умение распознавать овощи на ощупь; развивать способность к сравнению; воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность.

Дидактическая игра «Узнай на вкус»

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

Дидактическая игра «Слова наоборот»

Дид.задача: подбирать слова с противоположным значением, согласовывать имя существительное с прилагательным в роде.

Длинный огурец – короткий огурчик, толстый кабачок – тоненький кабачок, большой лук – маленький лучок и т.д.

Дидактическая игра «Запомни, что где растёт»

Дид.задача: уточнить знания 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.

Дидактическая игра «Вершки – корешки»

Дид. задача: учить детей составлять целое из частей.

Материалы: два обруча, картинки овощей.

Берется два обруча: красный, синий. Кладут их так, чтобы обручи пересеклись. В обруч красный надо положить овощи, у которых в пищу идут корешки, а в обруч синего цвета – те, у которых используются вершки. Ребенок подходит к столу, выбирает овощ, показывает его детям и кладет его в нужный круг, объясняя, почему он положил овощ именно сюда. (в области пересечения обручей должны находиться овощи, у которых используются и вершки, и корешки: лук, петрушка и т.д.)

Дидактическая игра «Целое и часть»

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

Атрибуты: картинки целых овощей и их частей. 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 ней изображено, а другой должен подобрать соответствующую.

Психогимнастика, пальчиковые игры, массаж глаз, физминутки

Психогимнастика «Я растение». (Дети закрывают глаза). - Представь что ты маленькое растение. Тебя посадили в теплую, темную землю. Ты ещё маленький росток, совсем слабый, хрупкий, незащищенный. Но вот чьи-то добрые руки поливают тебя, вытирают пыль, рыхлят землю, чтобы твои корни дышали. Ты начинаешь расти. Твои листики подросли, стебель становится крепким, ты тянешься к свету. Тебе так хорошо жить на подоконнике рядом с другими красивыми цветами. - Откройте глаза. Вам понравилось быть растениями? А почему? (за ними ухаживали, рыхлили, поливали и т. д.). Тоже самое чувствуют наши растения на подоконнике. Мы каждый день будем ухаживать за цветами, и им будет приятно жить в нашей группе. Мы будем спрашивать: хорошо ли вы себя чувствуете?

Пальчиковая гимнастика «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.	

Овощи

Самомассаж фаланг пальцев. 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.

Пальчиковая гимнастика «Купите лук...»

Купите лук, зеленый лук
Петрушку и морковь!
Купите нашу девочку,
Шалунию и плутовку!
Не нужен нам зеленый лук,
пальчику
Петрушка и морковка,
Нужна нам только девочка,
Шалуния и плутовка.

*Загибают по одному
пальчику на обеих руках,
начиная с мизинца.*

*Разгибают по одному
на обеих руках, начиная с мизинца*

«В нашем огороде»

В нашем огороде много овощей
Их пересчитаем, станет веселей.
Морковка, лук и огурец,
Помидор и перец.
Пять видов овощей назвали,
Пять пальчиков в кулак зажали.

(сжимаем – разжимаем пальцы)

(загибаем пальцы, начиная с большого)

(сжимаем – разжимаем пальцы)

Массаж глаз «Раздеваем лук».

Сняли тоненький сюртук,
друга,
Сняли рыжую рубашку,
Сняли желтую рубашку,
А стянув еще рубашку,
Все заплакали вокруг.
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

(потирают средние пальцы рук друг о

чтобы их разогреть)

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

*(Расфокусируют зрение и совершают
круговые движения зрачками глаз
сначала в одну сторону, потом в
другую.)*

Подвижно – развивающая игра «Лучок – здоровячек».

Воспитатель: Вы будете луком. Я сажаю лук в землю донцем вниз. Ребята,
слушайте внимательно и повторяйте движения за мной.

Посадили в землю
Маленький лучок,
Чтобы рос он крепким,
Наш здоровячок.
Чтоб к солнышку тянул он
Стрелочки свои.
Чтоб детки не болели
И прыгать все могли.

Дети присаживаются на корточки.

Сжимают в локтях руки и кулачки.

Встают и тянут руки вверх.

Прыгают на месте.

ФИЗМИНУТКИ

Весной мы лук сажали,
Ямку вместе вырывали,
Луковку в нее бросали
И землю засыпали.
Летом долго поливали,
Осенью урожай свой собирали.
(Дети повторяют движения за воспитателем).

Луковица золотая, круглая, литая.
(дети описывают в воздухе руками большой круг)
Есть у ней один секрет – нас она спасет от бед:
Может вылечить недуг вкусный и полезный лук!
(грозят пальчиком)
В десять одежек плотно одет, часто приходит к нам на обед.
(хлопают в ладоши)
Но, лишь за стол ты его позовешь,
(кистями рук делают движение к себе, как бы подзывая кого-то)
Сам не заметишь, как слезы прольешь!
(топают ногами и «вытирают» кулачками слезы)

В огороде поутру погляди на грядку:	<i>наклоны вперед – назад</i>
Лук зеленый на ветру делает зарядку.	<i>потягивание вверх</i>
На зарядку встали в ряд репа и редиска,	<i>ходьба на месте</i>
Там листочки вверх глядят,	<i>поднять руки вверх, помахать</i>
Здесь – пригнулись низко.	<i>присесть.</i>

Овощи

Овощей мы наберем,	<i>Идут по кругу, взявшись за руки, высоко поднимая колени.</i>
Если в огород пойдем.	
Здесь спелые не бананы:	<i>Останавливаются, поворачиваются в круг, разводят руки в стороны перед собой. Отрицательный жест указательным пальцем.</i>
Лук, чеснок и баклажаны	<i>2 поворота туловищем влево-вправо руки на поясе.</i>
И редиска и морковка -	<i>Наклонится – руки перед собой.</i>
Им в земле сидеть так ловко.	<i>Поднимают левую, затем правую руку вверх.</i>
Мы их из земли достанем	<i>Руки на поясе. Присесть.</i>
	<i>Наклониться вперед – хватательные движения ладонями у пола.</i>

И салаты делать станем.

Овощи

В огород пойдем,
Урожай соберем.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты
Круглый, сочный, очень вкусный.
Лука мы нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

Потирающие движения ладонями друг о друга.

*Маршировать на месте.
Идти по кругу, взявшись за руки.*

*Имитировать, как срезают, таскают,
копают.*

Показать руками.

"Рвут".

Идти по кругу, взявшись за руки.

СЮЖЕТНО - РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

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

(На бумажках нарисовано: болит зуб, рана на руке, человек с забинтованным горлом, человек лежит в постели под одеялом, человек с забинтованным ухом, человек с красным носом. Картинки подобраны так, чтобы дети самостоятельно могли определить что нарисовано. Если ребенок затрудняется ему могут помочь другие дети или воспитатель)

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.

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.

Магазин «Овощи – фрукты»

Цель: формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.

Задачи:

- учить распределять роли, развивать сюжет и действовать согласно принятой на себя роли.
- способствовать использованию в играх представлений об окружающем мире.
- развивать творческое воображение.
- воспитывать уважение к труду взрослых, дружеское отношение друг к другу.
- закрепить знания детей о профессиях, связанных с торговлей.

Оборудование:

стол для продавца, прилавков для продуктов, касса, одежда для: продавца, кассира, грузчика, уборщицы, охранника; муляжи овощей и фруктов, бумажные деньги, чеки, ценники, корзины для продуктов, пакеты для упаковки, ящики для переноски овощей и фруктов, кошельки, сумки, весы, руль, предметы для уборки: веник и савок, тряпочка.

Роли: продавец, кассир, грузчик, уборщица, охранник, покупатели.

Предварительная работа (задание для родителей и детей): посетить с родителями магазин, ознакомиться с работой продавца, посмотреть, что продается в магазине.

Ход игры.

Дети сидят в кругу на стульчиках, педагог вместе с ними.

Воспитатель: «Ребята, вы ходили в магазин со своими родителями?»

(Ответы детей.)

Воспитатель: «Чем там занимаются люди?»

(Ответы детей).

Воспитатель: «А что продают в магазине?»

(Ответы детей).

Воспитатель: «А какие магазины вы знаете?»

(Ответы детей)

Воспитатель: «Ребята, я предлагаю вам поиграть в «Овощной магазин». Что продают и покупают в овощном магазине?»

Дети: «Овощи и фрукты»

Воспитатель: «Чтобы нам начать играть, нам нужно распределить роли, кто и кем будет в нашей игре. Давайте вспомним, кто работает в магазине?»

(Ответы детей)

Воспитатель помогает распределить роли и описывает, что делает тот или иной персонаж в магазине. Например: продавец - предлагает и продает товар, говорит цену товара, выкладывает товар на прилавок, советует, что лучше купить, взвешивает и упаковывает товар.

Воспитатель: «Кто хочет быть продавцом?» *Выбор ребенка.*

Далее кассир – пробивает чеки, берет деньги за товар, дает сдачу. «Кто будет кассиром?» *Выбор ребенка.*

Грузчик – привозит овощи и фрукты в ящиках, выгружает их.

Охранник – следит за соблюдением порядка в магазине.

Уборщица – следит за чистотой полок и полов в магазине.

А остальные ребята будут – покупателями.

Воспитатель: «Итак, все роли распределены, можно подбирать подходящие предметы и начинать нашу игру. Не забывайте, что надо вежливо обращаться друг к другу, говорить, что бы вы хотели купить, сколько вам нужно овощей или фруктов; спрашивать: сколько стоит тот или иной овощ или фрукт, свежие ли овощи и фрукты, когда завезли товар» и т.д.

Воспитатель может взять на себя роль заведующего магазином, чтобы руководить процессом игры, если это потребуется для развития игрового сюжета.

В конце игры, подведение итогов:

Воспитатель: «Ребята, в какую игру мы с вами играли?»

Дети: «В овощной магазин»

Воспитатель: «Понравилась ли игра тем, кто был покупателем?»

Дети: «Да, понравилась»

Воспитатель: «Кто из вас, что купил в магазине?»

(Ответы детей)

Конспекты НОД

Тема 1. Беседа «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»

Цель:

Познакомить детей с понятием «витамины».

Закрепить знания об овощах и фруктах, их значении в питании человека.

Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Развивать логическое мышление, внимание.

В начале занятия проводим массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, концентрирует весь организм.

Воспитатель.

Эй, ребята, все ко мне!

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрее лови кураж

И начинай игру массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю:

Друг о друга их потру,

Потом руки разогрею,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Дети садятся на стульчики. Проводится интеллектуальный массаж по методике Фрица Ауглина:

1. Оттянуть уши вперед-назад, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми, счет до 10.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Воспитатель.

Ребята, для чего мы делаем гимнастику и массаж?

(Чтобы быть здоровыми, не болеть)

А я вот сегодня встретила Хрюшу, что-то он плохо выглядит.

Хрюша.

Здравствуй, ребята! Я – Хрюша!

(Дети здороваются)

Воспитатель: Здравствуй, Хрюша. А почему ты такой невеселый, вялый?

Хрюша: Ох, ох, ох, болею я.

Воспитатель: А что же у тебя болит, Хрюшечка?

Хрюша: Все болит, от ушей до самого хвоста.

Воспитатель: Надо тебя подлечить.

Хрюша: Надо, очень надо! Ребята, сбегайте в аптеку, купите мне много всяких таблеток.

Воспитатель: А от чего тебе нужны таблетки, Хрюшечка?

Хрюша: От всего: от горла, от пяточка, от уха, от руки, от ноги, от хвостика, и много-много еще всяких разных.

Воспитатель: Я знаю, Хрюшечка, чем ты заболел! Когда болит весь организм – значит, он ослаб и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и на грядках. Эти таблетки намного полезнее.

Хрюша: Ух, ты! Несите мне скорее такие таблетки, я лечиться буду.

(Дети приносят в корзине овощи и фрукты)

Да какие же это таблетки?

Воспитатель: Да, Хрюша, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные... что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Ребята, расскажите Хрюше, для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы было крепкое здоровье, укреплялся организм.

Воспитатель: Правильно! Витамины укрепляют весь наш организм, ему легче бороться с болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, не будет болеть ухо, пятючок, нога, рука, хвостик.

Хрюша: Вот здорово! Ребята, давайте я сейчас съем все витамины и выздоровею.

Дети: Что ты, что ты, нельзя сразу съесть полную корзину овощей и фруктов. От этого может стать совсем тебе плохо. И скажи ещё, пожалуйста, а лапы ты свои мыл перед едой?

Хрюша: Нет.

Воспитатель: Скажи мне, а ты фрукты и овощи помыл, прежде чем их съесть?

Хрюша: Нет.

Воспитатель: Ты, Хрюшечка, всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Если съешь немытые фрукты или овощи, то ты наешься грязных микробов. И тогда точно придётся в аптеку бежать, лекарство покупать.

(Воспитатель лечит Хрюшу, он выздоравливает).

Хрюша: Ребята, я понял, чтобы не болеть, надо есть свежие овощи и фрукты, не есть много, чтобы не болел животик, есть надо, сколько хочешь, а не сколько видишь. Только я запутался: овощи, фрукты... Как их различать?

Воспитатель: А ребята тебе сейчас расскажут.

Дети рассказывают, что овощи растут в огороде, а фрукты в саду, называют и показывают овощи и фрукты в корзине и на стенде, читают стихи об овощах и фруктах.

Свекла

Свекла пряталась в земле –
Оказалась на столе.
Чаще ешьте винегрет –
Проживете триста лет.

Лук и чеснок.

Сильный запах у лучка!
Не слабей у чесночка.
Но зато они полезны:
Гонят прочь от нас болезни.

Огурец.

Самый душистый из всех овощей.
Но не варите с ним щей и борщей.
Просто в салатик порежьте,
Маслом полейте и ешьте.

Помидор.

Ярче овоща не встретишь,
И на рынке вмиг заметишь.
Продавец кричит с задором:
- Подходи за помидором!

Яблоко.

Раз мы яблоки едим,
Все болезни победим.
Щечки зарумянятся...
Каждому понравится.

Груши.

Груши зрели-созревали,
Важно щечки надували.
Как же тут не загордится:
Сок их – мед! А не водится.

Апельсин

Сколько полумесяцев
В апельсин поместится?
Интересная загадка!
Ой, как вкусно! Ах, как сладко!

Лимон

Он красивый, яркий, сочный.
Говорят, полезный очень!
Просят:
- Съешь хоть дольку!
- Не хочу! Нисколечко!

Хрюша.

Спасибо вам, ребята! Теперь я знаю, что такое фрукты, овощи, где они растут.
– Ребята я теперь себе огород посажу и сад выращу. Но боюсь, как бы у меня не получилось как у одного садовника. У него в огороде ничего не разберёшь.

Может вы поможете разобраться?

Рассказывает стишок.

Пришли в огород.

Показал садовод,

Где на грядках,

Заселенных густо

Огурбузы росли,

Помидыни росли,

Редисвёкла, чеснок и репуста

И моркофель дозрел,

А таких баклачков

Да мохнатых стручков

Испугался бы каждый садовник.

Дети помогают Хрюше разобраться, что же росло у садовника в огороде.

Хрюша: – Ребята, а какие овощи и фрукты вы любите?

Дети перечисляют всё что запомнили.

Тема 2. 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, выращивали, пололи, поливали, рыхлили, урожай, перья, витамины, полезный.

Предварительная работа: Чтение стихотворений и загадок о луке, чтение глав из книги ДжаниРодари «Чиполлино», просмотр мультфильма «Чиполлино», разучивание пальчиковой гимнастики «Лук», дидактическая игра «Сложи картинку».

Материал: репчатый лук на каждого ребенка.

Ход НОД:

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 на 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)

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). 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 справиться 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. Прежде чем приступить к работе, подумайте, в каких условиях должен расти лук, что ему необходимо для хорошего и быстрого роста. Дети вместе с воспитателем обрезают верхушки у луковиц, для того чтобы быстрее появились ростки.

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 сажают луковицы, засыпают их землей и поливают. Эту процедуру по очереди проделывают все дети.

Стану я тебя лелеять,
Наш кормилец – огород,
Чтобы всходы зеленели,
Чтобы лук шикарный рос.

Далее дети делают зарисовку в своих дневниках наблюдений.

Тема 3. «Что случилось с луком» (проводится несколько раз через определенное время).

Задачи:

Обучающие: Обучать детей способам ухода за растениями: рыхление, прополка, полив.

Развивающие: Развивать интонационный и грамматический строй речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие, навыки общения, любознательность.

Воспитывающие: Воспитывать ответственность за порученное дело.

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

Методы и приёмы: наблюдение, игровой приём, художественное слово, вопросы к детям, показ с названием.

Предварительная работа: чтение стихотворений и загадок о луке, наблюдение за ростом лука на подоконнике, пальчиковая гимнастика «Лук», дидактическая игра «Сложи картинку».

Ход деятельности: 1. Наблюдение и рассматривание лука. (Дети вместе с воспитателем подходят к подоконнику, где стоят контейнеры с луком, с интервалом в неделю).

Воспитатель: - Ребята, вот мы опять пришли к своим луковицам. Давайте посмотрим, что произошло с нашим луком. (Через неделю появились небольшие всходы, через две он подрос, через 3 недели стал уже высоким с несколькими перьями).

Вопросы детям: 1. Что произошло с луковицами? 2. Что нужно для роста лука? 3. Как за ним нужно поухаживать? Воспитатель прodelывает вместе с детьми те действия, который они называют в определенной последовательности – пропалывают, рыхлят, поливают.

Последний раз дети вместе с воспитателем вырывают луковицы. Смотрят, как выросли корешки. Выясняют для чего они растению. На протяжении всего времени наблюдения и ухода за луком, дети проводят заполнение дневника наблюдений.

2. Вывод: Стрелки лука, высокие и мощные, ярко зеленого цвета; дали побеги все луковицы (соблюдены все условия выращивания растений, в достаточном количестве растение получает света и тепла, требует умеренного полива). Корни необходимы растению для получения влаги из земли. Воспитателю следует подводить детей к самостоятельным выводам, при необходимости воспитатель задает наводящие вопросы. Далее дети подводят итоги и называют благоприятные условия, необходимые для успешного выращивания лука.

Консультации для родителей**«Польза 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 от 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 очистить 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.

«Чем полезен лук»

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... С некоторыми из них мы и постараемся познакомиться. В частности, узнаем об их полезных свойствах — ведь 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 «супержелезная» 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 народной 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 свежееотжатый 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.

В древних знахарских книгах существует масса рецептов из лука.

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

А вот для лечения бронхита вам надо будет взять 0,5 кг. репчатого лука, очистить его и мелко нарезать. Затем положить его под груз — для стекания сока. После этого собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг. сахара. Эту смесь необходимо выдержать под солнечными лучами в течение 2 недель и принимать ежедневно по 1 ст. л. натощак. При необходимости это лекарство следует сделать повторно и продолжить прием без перерыва.

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.

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. Витамина 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.

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.

Бронхит.

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.