

**Познавательно-исследовательский  
проект**

**«Горький лук-здоровью друг»**

**Выполнила Пояркова А.А.**

**Екатеринбург 2024 г**

## **«Горький лук здоровью друг»**

**Тип проекта:** познавательно-исследовательский

**Продолжительность проекта:** апрель май

**Участники проекта:** дети младшей группы, воспитатель, родители.

### **Актуальность:**

Деятельность связанная с экспериментированием и наблюдением, играет большую роль в развитии мышления, памяти, воображения, внимания. Дети испытывают огромный интерес к подобной деятельности, склоняются к самостоятельному наблюдению за объектами живой природы. Изучение растений развивает познавательную активность, наблюдательность, самостоятельность, трудолюбие.

Проблема состоит в том, что дети младшего дошкольного возраста в недостаточной степени имеют представления о растениях, о том, где они растут, о необходимых условиях их роста, их интерес к познавательно-исследовательской деятельности недостаточно развит.

Чтобы удовлетворить детскую любознательность, привить первые навыки активности и самостоятельности мышления, я создала условия для поисково-исследовательской деятельности детей.

**Постановка проблемы:** В ходе беседы с детьми выяснилось, что они знают о том, что лук – это достаточно полезный овощ. Но на многие вопросы, касающиеся лука, дети не смогли ответить самостоятельно. Так возникли некоторые проблемные вопросы:

- Почему говорят, что лук полезен для здоровья человека?
- Почему появляются слезы, когда мы его чистим?
- Как можно вырастить зеленый лук на подоконнике?
- Что можно делать с луком?

**Цель:** формирование основ исследовательской и трудовой деятельности у младших дошкольников в процессе посадки лука и наблюдения за его ростом.

### **Задачи:**

- познакомить детей со способами посадки лука;
- учить детей ежедневно ухаживать за луком весной в комнатных условиях;
- закрепить представления о луке, особенностях внешнего строения;
- формировать представления детей о здоровом образе жизни, значимости употребления зеленого лука в пищу для здоровья человека;
- развивать познавательный интерес, любознательность; учить наблюдать, делать выводы; воспитывать желание производить трудовые действия; развивать творческие способности детей; воспитывать у детей умение приобретать опыт исследовательской деятельности;
- вовлекать родителей в педагогический процесс ДОУ.

### **Планируемый результат.**

1. Дети научатся сажать и ухаживать за луком и познакомятся с условиями его содержания, будут учиться подмечать пользу и красоту зеленого лука.
2. У детей сформируются знания и представления о росте зеленого лука в комнатных условиях как в контейнере с почвой так и в стакане с водой.
3. Выставка детских работ «Горький лук наш друг»

### **Этапы проекта**

**Подготовительный:** Выявление знаний детей о луке, Подбор иллюстраций, художественной литературы, составление плана работы. Привлечение родителей к организации и реализации проекта (подготовка земли, луковиц для посадки).

### **Основной этап.**

- 1.НОД «Посадка лука в младшей группе». Посадка лука ( в землю, наблюдение за ростом лука в группе).
2. Уход за луком (полив, рыхление).
3. Беседа «Чем полезен лук?».
4. Подбор и чтение стихов, загадок, народных пословиц и поговорок
5. Раскрашивание «Молодой лук.».
6. Отгадывание загадок об луке.
7. Чтение стихотворения «Лук».
8. Выполнение физкультминутки «Лук на грядке».. .
9. Экспериментирование (установление связей *Вода, тепло и свет*)
- 10.Работа с родителями Папки-передвижки и консультации: «О правильном питании и пользе витаминов», «Полезная и вредная пища», «Бережём здоровье с детства . Анкетирование «Что вы знаете о луке»

*Домашнее задание: вырастить лук дома, в огороде, на даче*

**Заключительный этап:** Сбор урожая, дегустация лука. Оформление выставки «Горький лук наш друг»

### **Результаты:**

1. Дети научились сажать и ухаживать за луком, познакомились с условиями роста лука, научились подмечать пользу и красоту зеленого лука весной.
2. У детей сформировались знания и представления о росте зеленого лука в комнатных условиях в контейнере с почвой.
3. Развитие вкусовых качеств, обоняния, осязания. Формирование умений устанавливать связи между состоянием роста растения в воде и на земле, умений сравнивать лук по форме, величине, цвету.

4. Воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, бережное отношение к окружающей природе и к труду товарищей.

**Заключение:** В результате проведенной работы дошкольники понимают и осознают, что для **роста растений**, для того чтобы они правильно развивались и давали плоды, необходимы: свет, тепло и вода. Понимают насколько ценен лук.

Реализация данного проекта научила дошкольников сравнивать, анализировать, делать выводы. Дети приобрели новый опыт поисково – исследовательской деятельности.

## **НОД Узнаем о луке.**

Цель: расширить и обобщить знания детей о луке, его полезных свойствах.

Задачи:

1.формировать у детей познавательный интерес; учить различать лук по цвету, форме, величине;

2.Развивать любознательность, связную речь, обогащать словарь детей, расширять кругозор ;

Предполагаемый результат:

— дети знают и называют лук по внешнему виду, цвету, форме;

— дети понимают, что лук растет в огороде, на грядке;

— у детей сформированы представления о пользе витаминов лука;

— повышение речевой активности, расширение словарного запаса детей;

— привитие желания детям есть лук в любом виде (*сырой, жареный, вареный*);

— развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей.

В древности люди верили, что лук обладает не только лекарственными, но и магическими свойствами.

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

Давайте рассмотрим луковицу.

- Какой она формы? (*Круглая*)

-Какого она цвета? А у тебя какая? (*желтая, коричневая*)

- А можно сказать, что она золотистая? (*Можно*)

- Покатайте луковицу на ладошке, покажите ее. Какая она на ощупь? (*твердая*)

- Какой лук на вкус? (*горький*). Горький, но очень полезный, в нем очень много витаминов. Если мы будем есть лук, то он убьет микробов в нашем организме, и мы не будем болеть.

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

Сравнение лука с другими овощами по цвету форме и величине.

Где растет лук?

Беседа о пользе лука (*наглядно на доске можно повесить луковицу-картинку*)

Рассмотрим его подробнее. Какие части лука вы знаете?

• Луковица;

• Корни (*через корни лук берет из почвы питательные вещества*);

• Перо (*словарная работа: почему так называется, на что похоже*);

- В загадке говорится: «*Кто его раздевает, тот слезы проливает*», как вы думаете, почему?

- В луке содержатся летучие вещества, которые при попадании в глаза вызывают слезы. Эти вещества убивают микробы, поэтому полезно вдыхать.

А чем полезен лук?

- В луке содержится много витаминов. Лук – это природный витамин. Его применяют в народной медицине: кашицу из лука прикладывают к ранам, и они заживают; сок лука вместе с водой закапывают в нос при насморке; печеную луковицу вкладывают в больное ухо. Зелёный лук полезен при упадке сил, сонливости, головокружении, весеннем утомлении. Свежая зелень лука возбуждает аппетит, делает любое блюдо более привлекательным. Свойства зеленого лука способствуют пищеварению и процессу усвоения пищи.

- Для приготовления каких блюд используют лук? (*ответы детей*) Лук, рекомендуется, есть как можно больше в свежем виде - добавлять в салаты, заправлять им супы, щи, борщи, окрошку, приправлять тушеные овощи, посыпать картофельное пюре или отварной молодой картофель. Введение лука в блюда витаминизирует их и улучшает вкус. Кроме того, зеленый лук улучшает внешний вид блюд, особенно в сочетании с такими овощами, как свекла, морковь, помидоры, картофель. Он используется для украшения салатов, различных закусок, первых и вторых мясных, рыбных и овощных блюд.

Зеленый лук необходим человеческому организму круглый год, а особенно зимой и ранней весной.

Недаром уже 8 тыс. лет лук- одна из важнейших овощных культур. Его выращивали и очень ценили наши предки. На Руси, когда женщины сажали на грядки разные овощи в т.ч. и лук, дети в это время поблизости играли в игры («Посадим лук»). Давайте и мы с вами поиграем.

Подв. Игра « Посадим лук».

Баба сеяла лучок. Прыг-скок, прыг-скок.

Обвалился потолок. Прыг-скок, прыг-скок.

Баба стала на носок, а потом на пятку, стала

Русского плясать, а потом вприсядку.

### Приём «Синквейн»

1. Лук
2. Горький, полезный, репчатый
3. Заставляет, дерётся, убивает
4. Лук от семи недуг (Кто сеет лук, тот избавится от мук)
5. Лекарь

### Нод

### «Посадка лука в младшей группе»

#### Задачи:

1. Способствовать формированию навыка посадки лука.
2. Упражнять в использовании ранее полученных знаний о луке как овоще, его значении и использовании человеком.

3. Расширять представления детей о многообразии растительного мира.  
Знакомить детей с видоизменении строения лука: подземная часть растения – корень стебель, листья. Наземная часть растения – листья.

4. Побуждать к самоконтролю терпеливому поведению, во время коллективной работы, аккуратности.

5. Настроить на внимательное и заботливое отношение к общему огороду.

**Обогащение и активизация словаря:** луковица, лук севок, лунка, мерка, почва, корень, стебель.

### **Предшествующая работа.**

Беседа о значении лука и его использовании человеком. Рассматривание иллюстраций (плоды, листья, стебли, корни) овощей, употребляемых в пищу. Рассматривание среза луковицы, составление модели строения лука.

### **Ход занятия**

#### ***Организационный момент***

Дети рассаживаются полукругом.

В: Рассказывает о том, что весна — трудное время для организма, который становится слабым из-за нехватки витаминов. Загадывает загадку о луке:  
Очень горький - но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг -

Потому что это - ... (*Лук*)

#### **1 часть**

Воспитатель показывает детям луковицы:

Ребята посмотрите, наша гостья привела к нам своих друзей.

-Давайте организуем в нашей группе свой маленький огород.

-Что выращивают в огороде?

-Правильно, овощи! Овощами называют все части огородных растений, употребляемые в пищу (воспитатель показывает плоды, листья, стебли, корни). Затем обращает внимание на модель строения лука:

-Лук, как и все растения, имеет корень стебель и листья.

-Но наш лучок необычное растение. Просмотрите ребята, у лука есть наземная и подземная части.

-Подземный часть - луковица состоит из корня похожего на мочалку, стебля и листьев - сухих и сочных чешуйек. Наземная часть – листья (зелёные перья).

- Лук – это непростой овощ, что вы о нём знаете?

*Дети рассказывают о значении лука, его лечебных свойствах, о его использовании человеком: источник витамина С, необходимого для укрепления организма после долгой полярной ночи; лечебные свойства лука: запечённая луковица лечит больное горло, луковый сок лечит насморк, заболевания кожи, укрепляет волосы; воины выпивали луковый сок перед*

*сражением, он долго и хорошо хранится зимой и т.д.* Молодцы ребята, много полезного и интересного вы знаете о луке,

## **2 часть. Посадка.**

Ребята, а мы с вами можем вырастить лук на подоконнике?

- Какие 4 условия необходимы для роста любого растения? (*почва, вода, свет, тепло*)

- Сегодня мы научимся высаживать луковицу в землю.

Воспитатель показывает способ посадки лука, сопровождая показ объяснением. *Можно поинтересоваться у детей: “Что делать, если лунка оказалась слишком глубокой? Что произойдет, если луковицу полностью засыпать землей?”*

Луковица посажена. Мне нужно проверить - как хорошо я это сделала. Для этого я воспользуюсь вот такими «ножницами» (воспитатель складывает пальцы в виде ножниц, предлагает проделать тоже самое детям)

«Ножницами» пробую потянуть луковицу, если она выходит свободно, значит, луковица посажен плохо и его необходимо прижать лучше  
Осторожно поливаем почву вокруг севка из лейки.

### **Посадка лука детьми.**

Воспитатель приглашает детей подойти к столам. Обращает внимание на то, что они будут сажать вместе общий огород, для всей группы. Необходимо терпеливо дожидаться своей очереди, не торопить и не мешать товарищу. Стараемся работать аккуратно. Дети приступают к посадке лука, педагог оказывает индивидуальную помощь

**Заключительная часть.** Дети выполняют уборку своего рабочего пространства, вспоминают название проделанной работы, оценивают результаты, делятся впечатлениями. Помещают табличку с названием и датой посадки

## **Беседа: Сказочный Лук**

Лук так ценили и ценят во всех странах мира, что про него сложено много разных загадок, песенок, стихов и даже сказок.

А сегодня мы познакомимся со Сказкой «*Про лук*»

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

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

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

Обсуждение сказки.

## Консультация для родителей

### «Лук-лекарственное растение»

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. Жареный, вареный или печёный он сохраняет все свои витамины, а также вкус и аромат. Из него приготавливают настои и снадобья. Множество рецептов народной медицины не обходятся без него. Например, красные сорта лука помогают отчистить организм от холестерина. И его рекомендуют больным с онкологическими заболеваниями.

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

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

## **Анкета для родителей «Что вы знаете о луке?»**

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на перечисленные вопросы. Это поможет правильно организовать воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

1. Лук относится:

- A) к фруктам
- B) к овощам

2. Где выращивают лук?

- A) В саду
- B) На огороде
- B) Другой вариант ответа \_\_\_\_\_

3. Какие виды лука вы знаете?

---

4. Как часто вы используете лук в своем обиходе?

- A) Каждый день
- B) Очень редко
- B) Не использую

5. Какие целебные свойства лука Вы знаете?

- A) Помогает от кашля
- B) Защищает от бактерий
- B) Другой вариант \_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

## **Загадки про лук.**

1. Внутри белый, при еде горький. (лук)

2. В десять одёжек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед.  
Но лишь за стол ты его позовёшь,  
Сам не заметишь, как слёзы  
Прольёшь. (лук)

3. В огороде из земли стрелы к солнцу проросли! (лук)

4. Все меня любят, а как раздевать - слезы проливать. (лук)

5. Выращу в земле,  
Выташу, начищу -  
Слезы мои польются. (лук)

Уж давно о нем не спорят -

Витаминов просто море,

Правда, он не виноват,

Что немножко горьковат.

Круглый год, зимой и летом,

В шубку теплую одетый.

Раздеваем - горько плачем,

А раздеть нельзя иначе.

Догадался, юный друг?

Ну, конечно, это... (Лук)

Очень горький - но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг -

Потому что это - ... (Лук)