

**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 видоизменением 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 чешуек. 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 луковичу в землю.

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

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 луковичу, если она выходит свободно, значит, луковица посажена 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 поделаться с ней. А больше всего девочка не любила лук. Как только она чувствовала его запах, она демонстративно отказывалась съесть 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 заболевает, 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, невралгии.

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 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 все те, кто не страдает от серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, повышенная чувствительность, и так далее. Поэтому таким пациентам лучше категорически воздержаться от любого использования этого продукта.

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

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:

А) к фруктам

Б) к овощам

2. Где выращивают лук?

А) В саду

Б) На огороде

В) Другой вариант ответа _____

3. Какие виды лука вы знаете?

4. Как часто вы используете лук в своем обиходе?

А) Каждый день

Б) Очень редко

В) Не использую

5. Какие целебные свойства лука Вы знаете?

А) Помогает от кашля

Б) Защищает от бактерий

В) Другой вариант _____

СПАСИБО!

Загадки про лук.

1. Внутри белый, при еде горький. (лук)
 2. В десять одежек 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,
Вытащу, 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)