

**Консультация для родителей**

**«С нами зеленые друзья»**

Уважаемые родители!

В наше время многие семьи увлекаются разведением комнатных растений.

Привлечь интерес ребенка к растениям непросто.

Очень рано дети начинают понимать, что растения живые. Их жизнь и рост целиком зависит от того, как за ними ухаживают люди: поливают, подкармливают, рыхлят землю, пересаживают в более удобный горшок.

Сначала ребенок просто наблюдает за действием взрослого. Затем начинает действовать самостоятельно.

Очень хорошо, если уход, за своим зеленым другом стал для ребенка приятной обязанностью, а не надоедливым делом. Чтобы такого не произошло, не делайте: труд наказанием; не отрывайте ребенка от игры; интересного занятия ради дела, пусть и очень важного.

Работу лучше планировать заранее,

И еще один совет: чтобы общение с растениями было ребенку в радость, учите наблюдать за ними.

Комнатные растения выполняют еще и эстетическую функцию. В домашних условиях, уголок фитодизайна, где будут стоять растения, лучше всего разместить у окна, без сквозняков. Между растениями желательно поместить открытый сосуд с водой для увеличения влажности воздуха.

**ПРАВИЛА ФИТОТЕРАПИИ С ЖИВЫМИ РАСТЕНИЯМИ.**

1. Перед сном опрысните растения дегазированной водой комнатной температуры. Для этого воду нужно вскипятить и быстро охладить (Зимой – на балконе, летом - под струей холодной воды) .

2. Сядьте на расстоянии 50-60 см. от крайнего листка растения.

3. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, после чего дышите равномерно весь сеанс (8-12 минут) .

4. В конце сеанса опять сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Количество процедур в зависимости от обстоятельств колеблется от 15 до 30.

## **Зелёный лук - наш друг**

Проект  
средняя группа №1

«Посадка лука - зеленого друга».

Руководитель проекта: воспитатели: Бакулина Д.В.

Участники проекта:

Дети, родители, педагоги средней группы.

Паспорт проекта

Тип проекта

По доминирующей в проекте деятельности: информационный.

По содержанию: обучающий.

По числу участников проекта: групповой (10-23 человек, все желающие).

По времени проведения: средней продолжительности (2-3 недели).

По характеру контактов: ребенок и семья, в рамках ДООУ.

По характеру участия ребенка в проекте: участник от зарождения идеи до получения результата.

Состав проектной группы:

Руководитель проекта - воспитатель.

Дети и родители средней группы.

Цель проекта:

Расширять знания детей и родителей о видах и свойствах лука

Задачи проекта:

1. Познакомить детей и родителей с видами и свойствами лука.
2. Вызвать желание детей самим посадить лук и отобразить это в календаре наблюдений, с дальнейшим предоставлением результата.
3. Организовать выставку работ.

Актуальность проблемы:

При проведении совместной деятельности – посадка лука, все дети проявили желание помочь, посадить самим. Возникла идея реализовать проект «посадка лука –зеленого друга», и предложить детям посадить лук, пронаблюдать как и насколько быстро вырастет , при этом учесть, что посадка лука на перо может быть выполнена в самом различном виде.

### **3 этапа:**

#### **Подготовительный этап.**

Разработка стратегии реализации проекта.

Подбор материала по теме «Лук. Свойства лука. Народные рецепты лука».

Составлен план основного этапа, определены цели и задачи проектной деятельности.

#### **Основной этап**

1. Совместная деятельность – посадка лука .
2. Наблюдение и зарисовка в календаре наблюдений в условиях группы.
3. Беседа на тему: «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый».
4. Консультация для родителей «Полезные свойства лука», «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый. Полезные и целебные (лечебные) свойства лука репчатого. Чем полезен лук. Лечение луком: народные рецепты»..

Беседа с детьми о пользе лука, о его целебных свойствах.

Ребята узнали, что лук используют не только для приготовления салатов и супов, но также лук полезен своими лечебными свойствами. Благодаря высокому содержанию фитонцидов лук эффективен для профилактики простудных заболеваний и гриппа. Такая «зеленая аптечка» может расти в группе на подоконнике.

*Лук репчатый.*

Польза лука репчатого не только в его остром вкусе и специфическом аромате, издавна известно о его целительных свойствах, которые с успехом применяются и сегодня. В диком виде это многолетнее растение, при возделывании его в культуре – двухлетнее. В первый год из семян вырастает луковица, во второй год она дает цветоносный стебель и семена. Также распространено размножение лука вегетативным способом - луковицей. Луковица представляет собой видоизмененный побег, а чешуйки, из которых она состоит – видоизмененные листья. Луковицы некоторых сортов репчатого лука достигают диаметра 15 см. Наружные чешуйки сухие, и в зависимости от сорта могут быть окрашены в желтый, фиолетовый или красный цвет. Внутри чешуйки белые, зеленоватые или фиолетовые, по структуре сочные и мясистые. Они расположены на укороченном видоизмененном стебле – донце, от которого вниз отходят белые корешки. Между сочными чешуйками находятся видоизмененные почки, именно из них образуются новые луковицы при вегетативном способе размножения.

Обеспечение проектной деятельности

Методическое:

Консультации по теме проекта

Предполагаемый результат проекта

Дети провели наблюдение за прорастанием лука, с предоставлением результата своей деятельности в группу

Этапы работы над проектом:

**Подготовительный этап**

Разработка стратегии реализации проекта.

Подбор материала по теме «Лук. Свойства лука. Народные рецепты лука».

Составлен план основного этапа, определены цели и задачи проектной деятельности.

Основной этап

Совместная деятельность – посадка лука .

Совместная деятельность «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый».

Консультация для родителей «Полезные свойства лука», «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый. Полезные и целебные (лечебные) свойства лука репчатого. Чем полезен лук. Лечение луком: народные рецепты».

Посадка лука в домашних условиях.

Наблюдение и зарисовка в календаре наблюдений в условиях дома.

Заключительный этап

НОД по теме «Господин лук», отчет о том, что получилось дома (предоставление календаря наблюдений о посадке лука на перо в домашних условиях).

Промежуточный отчет подготовительного этапа проекта

Первый этап проектирования – подготовительный, за период данного этапа:

Разработали стратегию реализации проекта.

Подбор материала по теме «Лук. Свойства лука. Народные рецепты лука».

Составлен план основного этапа, определены цели и задачи проектной деятельности.

Данный этап реализовывался в течение 3 дней, за истекший срок организовали:

Подбор наглядного и информационного материала по теме проекта.

Проведена беседа с детьми, на определение актуальности данного проекта.

Составлен план основного этапа проектирования.

Промежуточный отчет основного этапа проекта

Данный этап реализовывался 3 недели, за истекший срок организовали:

Для детей: совместную деятельность по темам:

1. Посадка лука .

2. «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый».

Для родителей

Консультация для родителей «Полезные свойства лука», «Чем хорош лук? О пользе лукового семейства», «Лук репчатый. Полезные и целебные (лечебные) свойства лука репчатого. Чем полезен лук. Лечение луком: народные рецепты».

Посадка лука в домашних условиях.

Наблюдение и зарисовка в календаре наблюдений в условиях дома

Промежуточный отчет заключительного этапа проекта

На заключительном этапе проектирования организовали:

Составление портфолио проекта.

Результат проекта

Вывод: лук прорастает у каждого по своему, все зависит от того как за ним ухаживать, поливать, он может расти в воде, может расти в «аквариуме», может расти один и целой семейкой, а также в виде ракеты (но многое зависит и от качества земли в которую сажают лук).

## **«Полезные свойства репчатого и зеленого 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 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. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом.