ГБОУ гимназия №1503

Дошкольное отделение

Проект «Лук — зеленый друг»

для детей средней группы

Подготовила и провела:

Аринина Юлия Владимировна

Москва 2017 год

**Тип проекта**: познавательно – исследовательский.

**Продолжительность:** краткосрочный – март, апрель.

**Участники проекта:** дети средней группы, их родители и воспитатели.

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

**Задачи проекта:**

•закрепление представлений о луке, особенностях внешнего строения, находить «донце» с корнями и верхушку;

•формирование представления об основных условиях, которые необходимы для роста лука (вода, земля, свет, тепло).

•выработка навыков посадки лука на землю и в стакан с водой;

•выявление, сравнение изменений и различий, которые произошли с луковицами во время его роста;

**Актуальность:** Проект возник по инициативе самих детей группы. В ходе беседы с детьми выяснилось, что все знают: лук полезен, его надо есть, чтобы не болеть. Лук – растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд, его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые.   
В ход идут и зеленые «пѐрышки», и сами луковицы. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками дешѐвое средство борьбы со многими болезнями.   
Кстати, биологи утверждают, что лук является творением человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.   
Наблюдая за развитием и ростом овощной культуры – лук, работая с литературой, я сделала для себя много открытий: познакомилась с историей культуры лука, его ценностями и сделала выводы: если мы хотим получить хороший урожай по количеству, нужно брать мелкие луковицы, а если хотим получить урожай крупными луковицами, то нужно посадить разрезав на части крупные луковицы, но сбора будет мало.

А то, что зеленый лук можно вырастить на подоконнике при соблюдении условий роста растений практически никто не знал. Исходя из этого, мы решили провести исследование по выращиванию лука на подоконнике в благоприятных и неблагоприятных условиях и разработали данный проект.

Проблема проекта: Можно ли вырастить зелёный лук на подоконнике? Гипотеза: Из репчатого лука можно вырастить перья зеленого лука при соблюдении условий, необходимых для роста растений (свет, тепло, вода, земля).

**Ожидаемые результаты:**

- объединить детей, родителей и воспитателей в совместной деятельности, выращивание лука на подоконнике, при этом дети должны:

\* получить представления как сажают лук, как ухаживать за ним;

\* знать пользу лука;

\* знать поговорки, пословицы, загадки про лук;

\* знать где и в каких целях можно использовать лук.

***Этапы проекта***

*1.Подготовительный*

- разработка модели (схемы) по выращиванию лука

- Подбор научной и художественной литературы о свойствах и пользе лука

-дидактических игр, иллюстраций и трафаретов для рисования

- подготовить землю, ёмкость с водой, лук со стаканчиками для посадки, лейку.

- подбор загадок, пословиц, поговорок

- подбор мультфильмов про лук

*2.Основной*

- Исследование репчатого лука по опорной таблице «Расскажи-ка».

- Беседа: «Для чего нужен огород на подоконнике?»

- Дидактические игры: «Вершки – корешки», «Овощи и фрукты».

- Чтение сказки «Лук – зелёный друг».

- продуктивная деятельность:оригами «Мой лук», аппликация сюжетная «Лук и его условия роста»

- Загадки, поговорки, пословицы про лук и про овощи

- репетиции сказки «Спор овощей»

- исследование роста лука (по схеме):

Опыт №1: Посадка лука в землю;

Опыт №2: Наблюдение за ростом лука при благоприятных условиях

- Консультация для родителей «Лук – лекарственное растение»

- рисунки и поделки из лука на тему «Лук – мой друг»

- придумать сказку или рассказ «Путешествие моего лука»

- Любимые рецепты с луком.

- учить роли для инсценировки сказки

*3.Заключительный (Презентация проекта)*

- Инсценировка сказки «Спор овощей»

- фотовыставка выращенного лука оформленного в виде живого человека «Чиполино»

- выращенный лук использовать в еде

- создать книгу любимых рецептов группы с луком и книги сказок «Путешествие моего лука».

- фотовыставка нашего исследования.

- электронная картотека мультфильмов про лук.

**Заключение:**

Реализация данного проекта научила наших детей сравнивать, анализировать, делать выводы.

Дети приобрели первый опыт исследовательской деятельности.

В процессе работы над проектом дошкольники рассматривали рост лука в благоприятных условиях и неблагоприятных. Узнали где ещё кроме супа и салата можно использовать зеленый лук.

Сам процесс и результат проекта принес детям удовлетворение, радость.

**Конспект ООД по ознакомлению с окружающим миром**

**в средней группе на тему «Лук-зелёный друг»**  
Программное содержание:   
Обучающие задачи: Расширить знания детей о полезных свойствах   
репчатого лука; закрепить знания об условиях выращивания растений.   
Развивающие задачи: Развивать интонационный и грамматический строй   
речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие, голосовой   
аппарат, навыки общения, мелкую моторику, чувство цвета, формы.   
Развивать, коммуникативный опыт детей.   
Воспитательные задачи: Воспитывать ответственность за порученное дело.   
Словарная работа: луковица, выращивали, пололи, поливали, рыхлили,   
урожай, перья, витамины, полезный.   
Предварительная работа: Рассматривание фотографий по теме «Господин   
лук», чтение стихотворений и загадок о луке, чтение глав из книги Джани   
Родари «Чиполлино», просмотр мультфильма «Чиполлино», разучивание   
пальчиковой гимнастики «Лук», дидактическая игра «Сложи картинку».   
Методы и приѐмы. Сюрпризный момент, игровой приѐм, художественное   
слово, вопросы к детям, показ с названием.   
Материал: репчатый лук на каждого ребенка.   
 Ход занятия:   
Воспитатель: Ребята посмотрите что я нашла сегодня утром на   
подоконнике. (Показывает письмо). Давайте посмотрим, что в нем. Да тут   
письмо, а в нем загадки. Слушайте.   
  
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. (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 справится с простудой и не только. Скажите, а какие нужны   
условия, для того чтобы растение выросло (ответы детей).   
2. Воспитатель: Я предлагаю вам превратиться в настоящих ученых и   
посадить лук на нашем подоконнике детского сада. 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 и   
замачивают лук в миске с водой.   
  
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, по несколько человек, вместе с воспитателем делают бороздки,   
проливают их водой , сажают луковицы , засыпают их землей и снова   
поливают. Эту процедуру по очереди проделывают все дети.   
Стану я тебя лелеять,   
Наш кормилец – огород,   
Чтобы всходы зеленели,   
Чтобы лук шикарный рос.   
  
После выполненной работы ,дети совместно с воспитателем делают зарисовку в листе наблюдений. 

**Конспект ООД по ознакомлению с окружающим миром**

**в средней группе на тему «Что случилось с луком»**

(проводится несколько раз через определенное время)   
Программное содержание:   
Обучающие задачи: Обучать детей способам ухода за растениями:   
рыхление, прополка, полив.   
Развивающие задачи: Развивать интонационный и грамматический строй   
речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие, навыки   
общения, любознательность.   
Воспитательные задачи: Воспитывать ответственность за порученное дело.   
Словарная работа: луковица, выращивали, пололи, поливали, рыхлили,   
урожай, перья, витамины, полезный.   
Методы и приѐмы. Наблюдение, игровой приѐм, художественное слово,   
вопросы к детям, показ с названием. Предварительная работа: чтение стихотворений и загадок о луке,   
наблюдение за ростом лука на огороде, пальчиковая гимнастика «Лук»,   
дидактическая игра «Сложи картинку».   
Материал: грабельки для рыхления, ведерки для сорняков, леечки для   
полива.   
 Ход ООД   
1. Наблюдение и рассматривание лука. (Дети вместе с воспитателем   
наблюдают за луком через неделю).   
Воспитатель: - Ребята, вот мы снова на нашем огороде на подоконнике. 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 проделывает 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, воспитатель   
вместе с детьми проводит заполнение листа 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. 

**Конспект ООД по ознакомлению с окружающим миром**

**в средней группе на тему «Лук-зелёный друг»**

Обучающие задачи: Закреплять знания детей о луке. Обогащать   
представления детей наглядными образами. Закрепить знания об условиях   
выращивания растений. Расширить знания детей о полезных свойствах   
репчатого лука. Создавать эмоционально – положительный микроклимат   
общения детей в группе.   
Развивающие задачи: Развивать интонационный и грамматический строй   
речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие,   
любознательность, навыки общения, игровые умения, двигательную   
активность детей, желание детей играть вместе с воспитателем Воспитательные задачи: Воспитывать ответственность за порученное дело.   
Воспитывать доброжелательные отношения детей друг к другу и взрослым,   
доверительное отношение к детскому саду.   
  
Предварительная работа: Рассматривание фотографий по теме «Господин   
лук», чтение стихотворений и загадок о луке, наблюдение за ростом лука на   
огороде, пальчиковая гимнастика «Лук», дидактическая игра «Сложи   
картинку».   
Словарная работа: луковица, выращивали, пололи, поливали, рыхлили,   
урожай, перья, витамины, полезный.   
Методы и приѐмы. Сюрпризный момент, игровой приѐм, художественное   
слово, вопросы к детям, показ с названием.   
Оборудование: мультимедийный проектор, экран, ноутбук, презентация   
Microsoft Office PowerPoint «Как мы выращивали лук».   
  
 Ход ООД   
Воспитатель: Ребята я хочу сегодня поговорить с вами об одном очень   
полезном овоще. А что это за овощи вы сейчас узнаете сами. У вас на столах   
лежат конверты, возьмите их. Из частей соберите картинку.   
(В конвертах находится изображение луковицы, разрезанное на 4 части).   
Воспитатель: Что у вас получилось?   
Дети: луковица.   
Воспитатель: Молодцы , а давайте вспомним с вами чем полезен лук.   
(Дети перечисляют полезные свойства лука, воспитатель помогает им   
наводящими вопросами).   
- Молодцы вы все знаете о полезных свойствах лука.   
*Пальчиковая гимнастика «Лук»*  
- А давайте вспомним, как мы с вами его выращивали.   
(Вос питатель демонстрирует на экране телевизора презентацию «Лук-зеленый друг».   
Слайд № 1   
Воспитатель: Посмотрите на экран. К нам пришел Чипполино, он поможет   
нам вспомнить как мы сажали лук и как за ним ухаживали.   
Слайд № 2   
Воспитатель: Посмотрите на это фото, что мы на нем делаем?   
Дети: Мы рассматриваем луковичку. Находим где у нее верхушка, а где   
донышко.   
Слайд № 3   
Воспитатель: Посмотрите, а что же мы на этом фото делаем.   
Дети: Мы сажаем лук в ящичек с землей и в горшок с опилками,в баночку с водой.   
Мы проливаем водой, чтобы луковичка быстрее начала расти.   
Слайд № 4   
Воспитатель: Расскажи а что вы делаете на этом фото?   
Дети: Я сажаю луковички ,Я поливаю.   
Воспитатель: А как вы это делаете? Дети: Луковичку я сажаю в бороздку верхушкой вверх, а донышком вниз.   
Воспитатель: А почему луковичку нужно сажать именно так?   
Дети: Если мы посадим луковичку наоборот она не вырастет.   
Слайд № 5   
Воспитатель: Посмотрите, что мы здесь делаем ?   
Дети: Полим траву.   
Воспитатель: А для чего это нужно делать?   
Дети: Траву нужно выполоть, чтобы лук мог расти, а его корни дышать.   
Слайд № 6   
Воспитатель: А что еще нужно делать, чтобы лук хорошо рос.   
Дети: Нужно прорыхлить землю.   
Воспитатель: Молодцы , а для чего это нужно делать?   
Дети: Чтобы дышали корни и земля была рыхлая. Чтобы вода быстрее   
попадала к корням.   
Слайд № 7   
Воспитатель: Молодцы вы все хорошо запомнили, а на этом слайде мы как   
раз и поливаем наш лучок.   
Слайд № 8   
Воспитатель: Помните как мы наблюдали за ростом нашего лука.   
Дети: Да мы часто подходили и смотрели, как растет лук. А   
наши наблюдения мы заносили в дневник наблюдений.   
Слайд № 9   
Воспитатель: А на этом слайде мы рисуем наш лучок.  
Слайд № 10   
Воспитатель: Смотрите, Чипполино нам решил показать наш дневник   
наблюдений. В нем мы с вами отмечали, когда ходили на огород и что   
происходило с луком.   
Слайд № 11   
Воспитатель: Вот мы и вспомнили как мы растили лук, что необходимо для   
роста лука, чтобы он рос большим и вкусным а Чипполино желает нам : -   
«Приятного аппетита».

Слайд 12

А здесь собираем урожай. Наш повар добавил наш урожай в щи для всех детей детского сада.  
- Ой посмотрите а что это за корзинка стоит на окне. Наверно нам ее   
Карлсон оставил. В ней и письмо лежит.   
(В корзинке лежат луковицы двух цветов и двух размеров)   
Воспитатель читает письмо:   
«Дорогие ребята, я за вами наблюдал и мне очень понравилось как вы   
бережно относились к луку который сами посадили, как вы его выращивали.   
Я посылаю вам луковички и предлагаю с ними поиграть. Разберите их по   
цвету и размеру. Ваш друг Карлсон».   
  
- Ну что ребята поиграем. Мальчики будут собирать в свою корзинку   
маленькие луковички, а девочки – большие луковицы.   
(После того как луковицы будут размеру).   
Воспитатель: Ребята как мы разобрали с вами луковицы?   
Дети: По размеру, на большие и маленькие.   
Воспитатель: А что теперь можно сделать с этими луковицами? Дети:   
- Посадить, чтобы был зеленый лук.   
- Добавить в пищу.   
Воспитатель: Я предлагаю отнести крупные луковицы на кухню поварам,   
чтобы они добавили их нам в суп и второе, а маленькие луковички отнести   
маленьким ребятам и рассказать им как их сажать и что из них вырастет.   
(Воспитатель вместе с детьми относят луковицы на кухню и малышам.   
Малышам дети рассказывают, как их посадить и как за ними нужно   
ухаживать).

**Консультация для воспитателей: «Огород на подоконнике»**  
Очень важно, чтобы дети активно участвовали в посадке и последующем уходе за растениями. Раньше в программах давались точные рекомендации, какие растения должны высаживаться в каждой возрастной группе. Но с переходом на ФГТ строгих требований к перечню растений нет. Огород на подоконнике прежде всего должен помогать в развитии детей. Поэтому для воспитанников младших групп целесообразно высаживать более крупные семена, чем для воспитанников средних и старших групп. Так же в младших группах достаточно 1 – 2 вида растения для посадки, в средних – 2 – 3, в старших и подготовительных – до 5.   
Предлагаю примерный перечень растений для посадки: лук-репку, дольки чеснока, корнеплоды свеклы, петрушки, сельдерея. Можно выращивать по 1—2 экземпляра комнатных сортов огурца, томата, горошка.   
За растениями должны идти регулярные наблюдения с фиксацией результатов в дневнике. В младших группах воспитатель зарисовывает или фотографирует изменения. В средних – дети помогают (например,   
воспитатель рисует луковицу, а ребенок – зеленые листья). В старших и подготовительных группах результаты наблюдений зарисовывают дети.   
Такая работа развивает наблюдательность, приучает внимательно всматриваться в окружающую природу, устанавливать последовательность и связь явлений, их причины. Выращивая, ухаживая за растениями, ребята наблюдают за тем, какие из них растут быстрее, сравнивают форму и цвет листьев, рассматривают их через лупу, определяют условия, необходимые для роста и развития растений, поэтому это ещѐ и великолепный последовательный материал.   
Ещѐ рекомендуется проводить опытническую деятельность, проводить занимательные опыты и эксперименты, они побуждают детей к самостоятельному поиску причин, способов действия, проявлению творчества, поддерживает у детей инициативу, сообразительность, критичность и самостоятельность. Целесообразно отвести место для лаборатории, где растения будут высаживаться разными способами: между двумя плоскостями в вату, в камни. Можно высаживать луковицы, создавая для них разные условия: для одной — тепло, воду, свет; для другой — тепло, воду, темноту; для третьей — холод, воду, свет. Организуя такой опыт и проводя с детьми регулярные еженедельные наблюдения за прорастанием лука с последующим фиксированием результатов с помощью рисунков в календаре, воспитатель достигает очень многого — на конкретном примере убеждает детей в значимости отдельных факторов внешней среды для роста и развития растений.   
Для наблюдения за весенними изменениями в жизни растений в группу хорошо принести веточки деревьев. Для младших групп – веточки одного дерева (для наблюдения за почками и листьями). Для средних групп – веточки двух деревьев (хорошо известных детям и легко различимых внешне). Для старших и подготовительных – ветки нескольких пород (растущих на территории детского сада).   
Работа по организации огорода на окне будет успешнее, если ее проводить поэтапно.   
1. Посадка растений, изготовление таблиц-указателей с названиями и датой посадки. Знакомство детей с алгоритмом по уходу за растениями. Подбор художественной литературы про посаженные растения: поговорки, стихи, сказки, загадки.   
2. Наблюдение за ростом растений, проведение опытов, экспериментов. Результаты фиксируются в дневнике. Создание коллекции семян овощных культур, популярных в нашем регионе. Знакомство с художественной литературой, создание картотеки художественного слова, рассматривание иллюстраций, проведение бесед, игр.   
3. Анализ и обобщение результатов, полученных в процессе исследовательской деятельности детей. Оформление выставки рисунков «От семени к ростку». Составление рассказов о том, как ухаживать за   
растениями. Такая работа, проводимая регулярно начиная с младших групп, обладает большими воспитательно-образовательными возможностями. 

**Полезные свойства лука.**   
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... о полезных свойствах лука - 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 свежеотжатый 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. 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. Витаминов 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. Чем хорош лук? О пользе лукового семейства   
К луку люди относятся как к серьезному и уважаемому продукту, ведь используют его не только как приправу к еде, но и в качестве народного средства от многих болезней. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «прилипчивых болезней и моровых поветрий» (от болезней, передающихся «по ветру»).   
Лук необходим весной, когда организму не хватает витаминов и особенно нужна поддержка. Чтобы получать достаточное количество полезных веществ, оздоравливающих организм, необходимо использовать   
разные сорта лука, потому что каждый ценен по своему.   
Лук относится к роду пряно-ароматических травянистых растений. 228 видов лука являются овощными культурами, которые употребляют в пищу.   
Самый известный и всеми любимый – это лук репчатый, который бывает белым, желтым, желто-коричневым, розовым, красным и фиолетовым (самый сладкий из всех сортов репчатого лука). Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. Существуют и другие народные названия репчатого лука – арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.   
Лук издает свой неповторимый горьковатый аромат благодаря наличию в нем эфирных масел. Богат лук и фитонцидами (целебными летучими веществами), которые убивают большое количество микробов, в том   
числе стрептококки, дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки.   
Хорошо пожевать лучок, чтобы уничтожить неблагоприятную микрофлору в полости рта. Фитонциды лука за несколько минут погубят вредные бактерии и в дальнейшем не позволят им размножаться.   
При авитаминозе лук очень полезен, он способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета. Зеленые листья лука богаты   
каротином. Каротин защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о благополучии нашей кожи. Для лечения и профилактики простуды и гриппа хорошо нюхать нарезанные дольки репчатого лука несколько раз в день.   
У лука-порея отсутствует резкий запах и вкус, что, однако, совсем не влияет на его целебные свойства. Лук богат кальцием, фосфором, железом, натрием и магнием, это делает лук-порей очень питательным и   
полезным продуктом. А узнать его можно по утолщенной белой ножке и широким плоским листьям, которые и используют в пищу. Этот лук обладает способностью очищать кровь, поэтому полезно применять   
его для профилактики атеросклероза: смесь лукового сока и меда в пропорции 1:1 по одной столовой ложке 3 раза в день за час до еды в течение месяца.   
Лук-шалот, еще один полезный лучок из большого семейства, имеет и другие названия – сорокозубка, кущѐвка, шарлотка, многодольный.   
Состоит он из нескольких мелких луковиц, соединенных в одну. Шалот сочнее, мягче и ароматнее лука репчатого. Для него характерен своеобразный специфический, душистый аромат. Лук-шалот используется в медицине, как противовоспалительное средство. Ученые обнаружили в шалоте большое содержание флавонолов, которые препятствуют возникновению рака, его полезно употреблять в пищу для профилактики этого тяжелого заболевания.   
Лук-батун, или дудчатый, песчаный, зимний, китайский лук, татарка, непахучий чеснок имеет своеобразные дудчатые листья. Настоящей луковицы он не образует, поэтому в пищу употребляют только листья. Лук-батун обладает всеми свойствами репчатого лука. А витамина С в нем даже больше, чем в луке репчатом. Батун славится хорошими дезинфицирующими свойствами.   
Лук можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, маринованным. Этот овощ всегда доступен, его даже можно выращивать дома на окошке, такой он неприхотливый. Не будем забывать о рекомендациях наших бабушек, которые советовали употреблять   
лучок каждый день для аппетита и на здоровье. «Кто ест лук, того Бог избавит от мук», – так говорили наши предки. 

**Лечение луком: народные рецепты**   
Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Его применяют при желудочно-кишечном расстройстве, сопровождающемся недостаточной двигательной и секреторной деятельностью желудка, при гипертонии, атеросклерозе, общей слабости и простудных заболеваниях, пониженной половой активности. В медицине лук применяют в борьбе с цингой и как противоглистное средство. Свежий сок лука, смешанный с медом хорошее средство при лечении бельма глаз, бронхита, кашля и грибкового заболевания кожи. Сок лука также рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Кашицу из свежего лука используют от гриппа и при трихомонадном заболевании, для лечения дерматитов, против укусов комаров, выпадения волос, для удаления мозолей и бородавок. Печеный лук прикладывают к фурункулам, а свеженарезанный - к вискам от головной боли. Лук-порей рекомендуется применять при ожирении, отложении солей и почечнокаменной болезни.   
  
• Лук при растяжении связок: Очистить головку лука, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Прикрыть толстым слоем этой смеси тряпку, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.   
• Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению от них гноя. Теплую кашицу наложить на абсцесс (фурункул) и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.   
• Полезные свойства репчатого лука применяют для лечения насморка: на терке натереть 2 ст. ложки хозяйственного мыла, 2 ст. ложки репчатого лука, добавить по 2 ст. ложки спирта и молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 мин и охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым, ввести в нос. Прогреть нос синей лампой или вареным яйцом.   
• Лук применяется, когда «заложит» ухо, при затвердении серы в ушах:   
а) сок лука — 4 части, водка — 1 часть. Хорошо смешать. Капать в ухо по 2   
капли 2 раза в день,   
б) лук нафаршировать тминным семенем, испечь его,   
отжать сок. Капать сок по 2—3 капли в каждое ухо 2 раза в день.   
• Для очищения нарывов и фурункулов: 2 части печеного лука н 1 часть натертого хозяйственного мыла растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очищает,   
помогает быстрому созреванию.   
• Использование лука для лечения кашля: очищенную репчатую луковицу вымыть и натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.   
• Полезные свойства репчатого лука используются для укрепления и роста волос: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову   
полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. По возможности, повторять еженедельно.   
• Рецепты с луком при простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (при болезнях желудка с повышенной кислотностью, сердца и печени не принимать) свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.   
• Разрезать пополам луковицу, привязать на место укуса насекомого. Свежий сок или натертая кашица лука в виде компресса — прекрасное средство при ушибах, особенно колена. 1 головку репчатого лука разрезать пополам, на каждую половинку капнуть по 1 капле дегтя, а затем половинки лука накладывать на больное место.   
• При гипертонии едят 1—2 шт. свежих луковиц в день. При геморрое и гастрите принимать свежий сок лука по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.   
• Лук при кашле, бронхитах, коклюше: 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на слабом огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.   
• На бородавки наносить кашицу тертого лука 1 раз в день.   
• При зубной боли у ребенка разрезать луковицу пополам, разрезанной стороной приложить на левую руку, на локтевой сгиб, если зуб болит слева. Луковицу закрепить бинтом на руке. Через 10—15 мин боль проходит, луковицу можно убирать.   
• Свежую кашицу из лука наложить на свежие ожоги в виде аппликаций. Кашица свежего тертого лука употребляется наружно при ревматизме.   
• Дли исчезновения веснушек ежедневно протирать лицо свежей луковицей.   
• Целебные свойства лука для уничтожения перхоти, укрепления волос, зуда, восстановления цвета, чтобы сделать волосы эластичными и мягкими, взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную несколько раз. Втирать и кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову. Процедуру проводить через день в течение 3—4 недель.   
• При гриппе свежим соком лука смазать слизистую оболочку носа и вдыхать его пары через нос в течение 2—3 мин 3—4 раза к день. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10—15 мин 3—4 раза в день. Свежий сок употреблять при ангинах по 1 ч. ложке 3—4 раза в день. При кашле: сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока вода не станет вдвое меньше. Давать отвар ребенку 3 раза в день по 1 ч. ложке. При кашле: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко порезать, отварить в 1 стакане молока, настоять 4 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые полчаса.   
• При бронхите у детей: 1 головку красного лука очистить от кожуры и измельчить, добавить в массу 1 ч. ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать одну измельченную головку лука до выздоровления. • При воспалении верхних дыхательных путей: сок лука смешать пополам с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. При кашле: 500 г очищенного и мелко порезанного лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Затем жидкость остудить и налить в закупоренную бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.   
• Вот, к примеру, если вы возьмете кусочки ваты, смоченные луковым соком, и заложите их в ноздри на 10-15 минут (делать эту процедуру желательно 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.   
• Если у вас болит голова, попробуйте понюхать кусочек сырого лука вместо того, чтобы глотать таблетки, многим помогает. Лук используется в народной медицине и в косметических целях – для очищения лица от пятен. Для избавления от веснушек хорошо ежедневно протирать лицо свежей луковицей, разрезанной пополам.   
• Наши бабушки советуют приложить кусочек лука к порезу или ожогу – и рана быстро заживет. Если вас укусила оса или пчела, вам тоже придет на помощь лук. После удаления жала насекомого нужно приложить кашицу из лука к месту укуса – боль и отек пройдут намного быстрее. Старое поверье о том, что следует носить в кармане луковку, выходя на улицу из дома в жару, чтобы избежать теплового удара, подтверждает медицинское мнение о том, что лук обладает потогонным свойством.   
  
 

**Стихотворения про лук**  
  
Лук растет на огороде,   
Он большой хитрец в природе,   
В сто одежек он одет.   
Ребятишки на обед   
Не хотят его срывать,   
Зачем слезы проливать?   
Жертва я ужасных мук, -   
Ненавижу резать лук!   
Щиплет он мне нос, глаза,   
Все лицо уже в слезах!   
  
Ох, уж этот злющий лук!   
С ним узнаешь столько мук!   
Жжет глаза и жжет язык,   
Заставит плакать в один миг.   
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.   
У меня есть друг,   
Он от семи недуг!   
Это вкусный и полезный   
Желто-золотистый лук!   
\*\*\*   
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?   
\*\*\*   
Лук в саду и в огороде,   
Да при всѐм честном народе,   
Развивается, растѐт.   
От болезней нас спасѐт.   
\*\*\*   
Да, удачный вырос лук.   
Всѐ 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?   
\*\*\*   
У меня есть друг.   
Спасет он от семи недуг.   
Это вкусный и полезный   
Желто – золотистый лук!   
\*\*\*   
Говорят, я горький,   
Говорят, я сладкий.   
Стрелочкой зелѐной   
Я расту на грядке.   
Я полезный самый,   
В том даю я слово.   
Ешьте меня всяким –   
Будете здоровы 

**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.   
• Ешь лук- чаще зубы будут   
• Лук да баня всѐ правят.   
• Кто ест лук, тот избавлен от мук.   
• Лук в щах - и голод прощай