**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ –ЮГРА**

**ГОРОД ПОКАЧИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

**«СКАЗКА»**

Городской конкурс

Учебно – исследовательских работ

«Юность в науке»

Естественные науки и современный мир

**«Зелёный витамин»**

Автор:

Дихтенко Мария Васильевна

группа 6-7 лет «Дюймовочка»

научный руководитель:

Новикова Валентина Евгеньевна

воспитатель МАДОУ ДСКВ «Сказка»

**2013год**

**Содержание**

1. Аннотация……………………………………………………………………3
2. Этапы проекта………………………………………………………………..4
3. План реализации проекта……………………………………………………7
4. Описание работы…………………………………………………………….9
5. Список литературы…………………………………………………………11
6. Приложения…………………………………………………………………12

**Аннотация**

 В настоящее время проектная деятельность одно из эффективных форм воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Участвуя в познавательно – исследовательских проектах дети узнают много нового, учатся ставить цель, решать проблемы, проводить элементарные опыты, делать выводы.

 Самый важный результат обучения на проектной основе: формирование настоящего общества детей, воспитателей и родителей.

 У родителей появляется возможность наблюдать своего ребенка во время социального становления как личности в обществе.

**Актуальность и выбор темы.**

 Зима в Сибири длинная, холодная. Ребятишки часто простывают. Родители начинают пичкать детей всевозможными таблетками, дорогостоящими спреями. А вот мы решили исследовать целебные свойства обычного репчатого лука, и убедить всех в том, что лук очень полезен и очень эффективен при различных заболеваниях. Так появился исследовательский проект «Зеленый витамин».

**Цель проекта**: исследование полезных свойств лука.

**Задачи:**

* расширять знания о полезных свойствах лука;
* формировать представления о видах лука;
* показать значимость лука для здоровья человека;
* развитие исследовательской, практической деятельности в ходе

 проведения проекта;

* расширять знания о способах посадки лука и ухода за ним.
* объединить детей, родителей, воспитателей в совместной

деятельности.

**Этапы проекта**

**1.Начальный этап** (проектирование)

1. **Беседы:**
* «Что мы знаем о луке и для чего он нужен?»
* «Где можно найти нужную информацию?»
1. **Рассматривание энциклопедий, чтение книг.**
2. **Формулировка проблемных вопросов.**
3. **Планирование работы:**
* Собрать как можно больше сведений о пользе лука из разных источников информации.
* Познакомится с художественными произведениями, где речь идет о луке (сказки, рассказы, пословицы, поговорки, загадки).
* Обратиться за рекомендациями к специалистам ДОУ.
* Исследовать строение луковицы.
* Познакомиться с видами лука.
* Самостоятельно вырастить лук в комнатных условиях.
* Оформление календаря наблюдений.
* Сделать фотографии.
* Оформить огород на окне.
* С помощью взрослых сделать презентацию: «Зеленый витамин».

**2.Технологический этап** (реализация проекта);

1. **Сбор информации из разных источников** (энциклопедии, словари, рассказы взрослых, самостоятельные суждения, телепередачи, интернет).
2. **Чтение художественной литературы.**
3. **Рассказы педагога и специалистов ДОУ:**
* «Шаг в историю»;
* «Что такое луковица»;
* «Полезные свойства лука».

**4. Исследование:** «Из чего состоит лук».

 **5.** **Сбор разных сортов лука** (репчатый лук, красный лук, белый лук, лук - порей);

  **6. Опыты и эксперименты:**

* «Можно ли вырастить лук в комнатных условиях?»;
* «Вырастет ли лук в банке с водой?»;
* «Посадка лука необычным способом».

 **7. Фиксация наблюдений в календаре** «Рост и развитие лука»;

 8**. Самостоятельная деятельность** (уход за посаженным луком);

**3.Рефлексивный этап.**

* Обобщение и систематизация полученных знаний.
* Фиксирование результатов полученных знаний (фотоальбом, календарь наблюдений, полезные советы, памятка «Поделки из лука»).
* Формулирование выводов.
* Подготовка и проведение презентации.

 **4.Заключительный этап проекта** – грамотный и интересный рассказ о проведенном исследовании всем интересующимся людям (детям, родителям, воспитателям).

 **5.Перспектива:** принять участие в выращивании лука у бабушки в огороде.

**Принципы реализации проекта:**

**Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей ребенка и своевременной воспитательно-образовательной работы.

**Принцип диалогического общения** как неотъемлемого условия взаимодействия субъектов, который отражает тесную связь между взаимной и встречной открытостью, искренностью, взаимопониманием воспитателя и ребенка, и проецирует установку на разумное усвоение.

**Принцип доступности** предусматривает осуществление экологической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных особенностей и психического развития детей.

**Принцип системности**. Достижение цели обеспечивается решением комплекса задач образовательной и воспитательной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

**Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе экологической деятельности.

**Формы реализации проекта:**

- экологические занятия;

- наблюдения;

- познавательное чтение;

- опыты и эксперименты;

- самостоятельная практическая деятельность.

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Основные мероприятия по****реализации проекта** | **Сроки реализации** |
| ***Работа с ребенком******Работа с родителями******Методическое сопровождение*** | **1.Чтение познавательной и художественной литературы.****2.Рассказы педагога:**- «Шаг в историю»;- «Что такое луковица»;- «Полезные свойства лука»;**3.Опыты:**- посадили лук в землю;- посадили лук в банку с водой;-посадили лук необычным способом.**4.Наблюдения:**- за ростом лука в ящике с землей;- за ростом лука в банке с водой;- фиксация наблюдений;**5.Исследовательская деятельность:**- какой бывает лук;- строение луковицы;**6.Самостоятельная практическая деятельность:**- уход за луком (полив, рыхление);-оформление огорода на окне;**1.Изучение информации по теме из различных источников** (энциклопедии, словари, рассказы родственников, чтение художественной литературы, самостоятельные суждения, телепередачи, интернет).**2.Оформление фотоальбома.****3. Изготовление поделок из лука.**1**.Конспекты познавательных бесед.****2.Подборка литературы по теме.****3.Цикл наблюдений и опытов.****4.Консультационный материал для педагогов и родителей.** | ***Февраль – март******Март – апрель******Март-апрель******Март-апрель******Март-апрель*** ***Февраль-апрель******Февраль-апрель*** |

**Описание работы.**

 Зимнее и весеннее время всегда опасно вспышками различных вирусных заболеваний, особенно среди детского населения. В детских садах постоянно проводятся различные профилактические мероприятия, одно из них это луковая и чесночная терапия. Везде в группах на тарелочках нарезанный лук и чеснок, дети носят медальоны с чесноком и луком. Но детям в большинстве своем лук не нравится, некоторые снимают медальоны, отодвигают подальше тарелочки с луком. Вот так и Маша, однажды, придя на занятие, сняла свой луковый медальон и положила его подальше. На сделанное ей предложение одеть его обратно, она ответила: - «Не люблю лук, он режет глаза и плохо пахнет». Воспитателю пришлось в очередной раз рассказать о полезных свойствах лука. Так возникла идея создания исследовательского проекта «Зеленый витамин». Тема показалась нам очень актуальной, потому, что болеть никто не хочет, а лук, как говорится в поговорке, излечит от всех недуг. В работу включились и дети, и родители, и воспитатели. В процессе исследования мы узнали много нового и интересного о полезных свойствах обычного лука. Прочитали много познавательной литературы. Провели ряд опытов и экспериментов, где дети наблюдали за ростом лука. Устанавливали связи: растение – земля, растение – вода, растение – человек. Результаты экспериментов фиксировали в рисунках и на фото. Сформировали представления об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (вода, земля, свет, тепло). Выработали навыки посадки лука в землю и в стакан с водой. В процессе исследования дети познакомились с художественной литературой об овощах: поговорки, стихи, сказки, загадки. Рассматривали иллюстрации, картины на овощную тематику. Все эти проводимые занятия, дидактические игры, беседы имели одну цель – совершенствование практических умений и навыков детей, их свободное применение в играх и творческой деятельности. Привлекли к проектной деятельности родителей, которые активно включились в работу, поделились рецептами полезных блюд, приняли участие в изготовлении поделок из лука.

 **Выводы**: В результате проведенной работы дети понимают и осознают, насколько ценен и полезен лук.

По итогам работы было отмечено: развитие у детей познавательного интереса к объектам природы ближайшего окружения, в частности, к луку. Развитие исследовательской, практической деятельности в ходе проведения проекта «Зеленый витамин». Укрепление сотрудничества родителей с детским садом.

З**аключение**: Реализация данного проекта научила детей сравнивать, анализировать, делать выводы. В процессе работы над проектом дошкольники рассматривали рост лука, отметили его роль как лекарственного сырья; изучили чудодейственное влияние на здоровье человека. Сам процесс и результат проекта принес участникам удовлетворение, осознание собственных умений.

**Список используемой литературы:**

Лаптева Ю.П. «Растения от «А» до «Я».

Надеждина Н. «Где щи, там и нас ищи».

Осипов Н.Ф. «Занимательная ботаническая энциклопедия».

Смирнов А. «Зачем луку луковица».

Журнал «Дом солнца».

 **Приложение № 1**

 **Рассказ педагога: «Шаг в историю».**

В старину на Руси были села, где в каждой избе жили огородники. На продажу заезжим купцам всем селом растили один и тот же овощ. Были села огуречные, были села гороховые. Были села луковые. Семьдесят пять сортов лука оставили нам в наследство русские огородницы. От матери – дочке, от бабушки – внучке передавали лучшие луковицы, отобранные на семена и секрет ухода за луком. Выращенный лук возили на продажу за границу. Растили лук женскими руками.

Мы зовем его луком, потому, что петелька роста, вылезая из земли, изгибается, как тетива лука. Есть у него и научное название: по латыни «алиум» - «остропахнущий».

**Рассказ педагога «Что такое луковица».**

Луковица – это дом без окон и дверей, хитро запрятанная спаленка, где между сочными, белыми чешуйками до поры до времени спят луковые почки – детки, зачатки будущих ростков. Снаружи стенки луковой детской спаленки тоже покрыты чешуйками, только сухими, золотистыми. Чем толще эта золотистая покрышка, тем дольше будет храниться лук, тем крепче сон деток.

**Рассказ педагога «Полезные свойства лука».**

Из разрезанной луковицы вылетают невидимые стрелы, которые на своем пути уничтожают разносчиков болезней, вредных микробов. Если человек 2-3 минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба – все они будут убиты. Еще в глубокой древности люди догадались, что лук – не только вкусная приправа к кушаньям: он еще и целебен. Ученые доказали, что летучие вещества, которыми лук защищается, могут защищать и здоровье человека.

 **Приложение №2**

**Опытническая деятельность.**

**Цель:** проведение работы в специально организованных условиях.

**Задачи:**

* на примере лука формировать у детей обобщенное представление о комплексе условий, необходимых растению для роста;
* развивать наблюдательность, умение замечать изменение растущих луковиц, учить делать зарисовки.

**Опыт №1.Можно ли вырастить лук в комнатных условиях?**

 Для того, чтобы вырастить лук в комнате, нужно взять ящик с землей, отобрать хорошие, крепкие луковицы и посадить их в землю донцем вниз. Затем лук нужно хорошенько полить водой из лейки.

**Наблюдения:** через несколько дней у лука прорезались зеленые перья, которые подрастали с каждым днем.

**Опыт №2.Вырастет ли лук в банке с водой?**

 Взяли банку с водой посадили туда лук, через несколько дней у лука в банке тоже прорезались зеленые перья**.**

**Вывод:** в банке с водой тоже можно вырастить зеленый лук, а еще в банке очень хорошо видно корни лука**.**

**Опыт №3.Посадка лука необычным способом.**

 Мы решили посадить лук в пластиковые бутылки различной формы. В результате наблюдений мы убедились, что при такой необычной посадке лука, можно получить различные интересные поделки, например,«луковое» дерево.

 **Приложение №3**

**Исследовательская деятельность.**

**«Какой бывает лук?»**

Видов и сортов лука огромное количество. Мы рассмотрели репчатый лук, белый лук, красный лук и лук порей.

**«Строение луковицы»**

Лук репчатый состоит из луковой пленки, разноцветных чешуек и донца. Наружные чешуйки сухие и кожистые, а внутренние – мясистые и сочные. Если луковицу посадить в землю, на нижней стороне донца формируется корневая система.

**СКАЗКИ, ЗАГАДКИ, СТИХИ , КОНСУЛЬТАЦИИ.**

**Загадки про лук.**

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)

**Сказка «От тебя одни слезы»**

Маленький Лук давно собирался сказать Капусте, что они родня: оба сто одежек, оба без застежек.

 А Капуста как раз шла купаться.

 – Эй, Капуста! – крикнул с огорода Лук. – Я тебе родня!

 – Кто-кто? Не слышу, – сказала Капуста, – Кто он мне?

 Она очень спешила, ведь Капусты не могут жить без воды.

 – Мы с тобой оба сто одежек и оба без застежек, – повторил Лук.

 – Сколько-сколько? – спросила Капуста, уходя. Она очень спешила.

 – Да сто, сто, – повторял Лук.

 – Сто чего? – спросила наконец Капуста, но ответа ждать не стала. – Извини, иду купаться, не могу жить без воды.

 – Я тоже, – сказал Лук, – я тоже не могу жить без воды, я ведь тебе родня.

 И он выскочил из грядки и побежал за Капустой вслед.

 Лук был готов во всем соглашаться с Капустой, неизвестно почему. Допустим, если бы Капуста была горшком и не могла жить без огня. Лук бы тоже сунулся в огонь. Так, кстати, многие Луки и поступают. Ради родни пойдешь на все… Но Капуста, по счастью, любила воду.

 Капуста пришла на пляж и устроилась в тени под грибком.

 – Капуста любит тень, – сказала она.

 – Я тоже люблю тень, – сказал маленький Лук и сел рядом с Капустой.

 Капуста стала раздеваться. Лук тоже – он ведь собирался искупаться!

 Но как только он снял верхнюю одежду, Капуста начала морщиться, щуриться и тереть глаза.

 – От тебя одни слезы, – сказала Капуста Луку. – И не ходи за мной больше.

 Она ушла под другой грибок, разделась там до кочерыжки и отправилась купаться.

 А Лук остался один, что и требовалось ожидать.

 Но когда все кончается плохо, это вовсе не значит, что все вообще кончается и замирает. Может быть, дальше будет еще хуже.

 А дальше появился Заяц.

 Заяц шел мимо, увидел капустные листья и воскликнул:

 – Чур мое! – и стал делать свое черное заячье дело.

 Он скинул рубашку, набил ее капустными листьями и быстро пошел домой.

 – Капуста! – закричал Лук с берега. – Твои одежки!

 – Что мои одежки? – спросила Капуста. – И не подходи к воде близко, от тебя одни слезы!

 – Твои сто одежек заяц уносит! – крикнул Лук, а Заяц так и сделал.

 – Сколько-сколько? – переспросила Капуста.

 – Все, все твои одежки Заяц унес.

 Тут Капуста вышла на крутой берег и заплакала уже не от лука.

 – Кто я теперь без одежек, – плакала Капуста. – Кто я теперь? Я кочерыжка! Я никто!

 – Погоди, – сказал Лук. – Сейчас что-нибудь придумаем!

 Но прежде чем что-нибудь придумывать, Лук побежал догонять Зайца – иногда самое главное догнать, а думать можно и по дороге.

 – А что ты, Заяц, несешь? – спросил Лук первым делом.

 – Я несу листики какие-то, никому не нужные, – ответил Заяц.

 – А где ты их взял?

 – Я их нашел там, на берегу, они валялись там.

 – На бережку? Вот как удачно, – сказал Лук. – Это мои были листики. Спасибо тебе, что ты их нашел. А то я думал, что я их потерял. Спасибо большое-пребольшое. Давай их сюда.

 – Нашел дурачка, – сказал Заяц. – Твои-то листики я как раз и не взял. Они до сих пор там и валяются. Кому они нужны.

 Тут прибежала Капуста.

 – Заяц, – очень вежливо сказала она. – Это мои одежки!

 – Еще новости! – удивился Заяц. – А ты еще тут кто?

 – Я Капуста.

 – Ты? – сказал Заяц. – Что я, капусту не видал? Ты никакая не капуста.

 – Она Капуста, – вмешался Маленький Лук. – Я ее знаю.

 – Какой-то пенек говорит, что он капуста, – возразил Заяц. – Какой-то огрызок.

 И Заяц плюнул и пошел дальше со своим грузом.

 А Капуста стояла и повторяла:

 – Я без одежки никто, я завяну. Я вяну прямо на глазах.

 – Ничего, – сказал Лук. – Что-нибудь еще придумаем!

 Он обогнал Зайца и крикнул:

 – Зайчик, остановись, я хочу что-то тебе сказать! По секрету! Только тебе одному!

 – Не надо мне твоих секретов, – сказал Заяц, – мне надо домой…

 – Очень хорошо, – сказал Лук, – тогда я их отдам другим зайцам.

 – Кого это их? – спросил Заяц на ходу.

 – Кого-кого, нагнись, тогда скажу, а то услышат, – ответил маленький Лук.

 Заяц нагнулся к Луку.

 – Ты, Заяц, слушай, – зашептал Лук, глядя прямо в глаза Зайцу, – ты нагнись поближе.

 Заяц совсем нагнулся, крепко держа свою рубашку с листьями.

 А Лук ему, глядя прямо в глаза, зашептал:

 – Ш-пш-ш-п-ш, пш-шп-ш-п-ш.

 – Говори помедленней, – говорит Заяц, – непонятно.

 – Да ты шшшто, слушай шшшто, шшш-п-шшш!

 А у Зайца уже потекли слезы!

 – А ешщщще, – шептал Лук, – шштоещщще!

 – Ну тебя, – закричал Заяц, – от тебя одни слезы!

 И давай вытирать глаза лапами.

 Рубашка у него упала, развязалась, и, пока он тер глаза – Капуста раз-раз! – и оделась.

 Заяц остался плакать, а маленький Лук побежал на берег одеваться. И Капуста вместе с ним за компанию – ведь родня как-никак, оба сто одежек, оба без застежек.

 Говорят – слезами горю не поможешь. А бывает наоборот. Смотря кто плачет и смотря кто потом смеется.

**Стихи о луке.**

Жертва я ужасных мук, -

 Ненавижу резать лук!

 Щиплет он мне нос, глаза,

 Все лицо уже в слезах!

Е. Жуковская

 Ох, уж этот злющий лук!

 С ним узнаешь столько мук!

 Жжет глаза и жжет язык,

 Заставит плакать в один миг.

 Т. Казырина

 Баба Таня чистит лук

 Убежал из кухни внук

 Он хоть мал, но твердо знает

 Лук за глазки покусает

Л. Шмидт

 – Какое горе! – крикнул Лук.

 – Я приношу так много мук!

 Хозяйка слёзы льёт полдня,

 Лишь только шубу сняв с меня.

Н. Красноперова

 На Букву «Л» тут зреет Лук,

 Он для здоровья лучший друг.

 Хоть Лук порой до слёз доводит,

 Но со стола у нас не сходит.

 В салат порежем мы лучок,

 Иди, сорви скорей пучок.

Н. Анишина

 Лук стал сердитым от обиды:

 – Во мне сплошные фитонциды.

 Да, иногда я раздражаю, —

 сказал он, слёзы вытирая. —

 Когда людей сразит недуг,

 все вспоминают: – Где же лук?

 Я выгоняю хворь и боль,

 Средь овощей и я не ноль.

И. Ефремов

Лук растёт на огороде,

 Он большой хитрец в природе,

 В сто одёжек он одет,

 Ребятишки на обед

 Не хотят его срывать,

 Зачем слёзы проливать!?

Е. Попова

 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!

С. Агарков

 Слёзы льются градом –

 Сеня режет лук.

 Брат смеётся рядом:

 -- Лук тебе – не друг!

 - Ничего, братишка,

 Скоро твой черёд!

 Лук кусачий слишком,

 Сам тебя найдёт.

 Кончилась потеха,

 Сева трёт глаза.

 Тут уж не до смеха:

 На щеке слеза.

А. Тесленко

 Вот на грядке лук зелёный,

 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 зелёный лук,

 Он здоровью верный друг!

Ю. Дулепина

 В огороде летал жук.

 Сел на грядку, стал есть лук.

 Слёзы в три ручья бегут,

 Говорит:

 -Зелёный лук!

 Подожду, когда созреет,

 Слишком горький,

 Пусть краснеет,

 Будет лучок сладкий,

 Прилечу на грядку.

 Говорим мы:

 - Глупый жук,

 Не бывает красным лук,

 Сладким тоже не бывает,

 Каждый школьник это знает.

 Пусть он будет горький, злой,

 Лук полезен нам такой!

О. Ефимова

 Я ненавижу в супе лук,

 Ужасней нет картины.

 А бабушка твердит: -мой внук

 Есть должен витамины!

 Да я не против витамин,

 Но в супе их не видно.

 Там плавает лишь лук один,

 Вот отчего обидно!

Г. Ильина

 Как же Луку

 Cлёз не лить,

 Если он в душе -

 Стрелок.

 Просто так

 На грядке жить,

 Взглядом меряя

 Чеснок?

 Стрелы выпустит,

 Чудак, -

 Не летят,

 Хоть тресни,

 Ввысь.

 И вздохнёт:

 - Опять не так.

 И заплачет:

 - Что за жизнь?

А. Полетаева

 Сею чёрные крупинки,

 В маленькую грядку.

 Теперь зелёные лучинки,

 Растут здесь по порядку!

 Лечит от семи недуг,

 Говорят, зелёный лук!

 Подрастай, лучок, смелей,

 Наливайся, зеленей!

**Лук в народной медицине**

(консультация для родителей)

 Как лечебное средство в народной медицине многих стран репчатый лук используется с незапамятных времен. Древние римляне считали лук универсальным средством, предохраняющим от всех болезней. Особенно часто использовались припарки из него для лечения глазных болезней, а разведенный водой сок — для полоскания воспаленного горла. Если человек подвержен частым конъюнктивитам и другим глазным инфекциям, то ему полезно чаще резать лук. Луковые пары побеждают инфекции, а прослезившийся глаз вымывает их.

 В Древней Руси лук, как и в Древнем Риме, считался самым падежным и универсальным целебным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней. До нашего времени дошли мудрые народные поговорки и пословицы об этом овоще: «Лук — от семи недуг» (болезней), «Лук да баня все правят» (лечат), «Кто ест лук, тот избавлен от мук»

 Свежим соком выводят бородавки, веснушки, родимые пятна, угри, смазывают язвочки на слизистой оболочке полости рта, закладывают в уши при гнойном отите ватные тампоны, смоченные соком. Компрессом из луковицы, отваренной в столовом уксусе, удаляют мозоли. Луковица в свежем виде, принятая утром натощак (затем через 2—3 часа принять слабительное), является эффективным средством при острицах и аскаридах. При головной боли рекомендуют прикладывать к вискам и лбу разрезанные луковицы.

Печеными луковицами или сваренными в молоке лечат фурункулы, нарывы и другие гнойные тяжелые заболевания кожи, смягчают боль при геморроидальных шишках, а свежеприготовленную кашицу из лука, как рассасывающее, болеутоляющее и мягчительное средство используют при травмах, ушибах, свежих ожогах, отморожении, зудящей кожной сыпи, а также прикладывают через марлю к гнойным ранам и язвам для быстрейшего заживления.

 Жареный на сливочном масле лук принимают внутрь при водянке, кашле и боли в груди (оказывает мочегонное, мягчительное, болеутоляющее и отхаркивающее действие). При аллергическом и вазомоторном насморке вдыхают дым, образующийся при сжигании на электроплите или электроплитке с закрытой спиралью луковой шелухи (она должна не гореть, а обугливаться без пламени).

**Лук в косметологии**

(консультация для родителей)

 Луковую шелуху используют и в косметических целях: ополаскивают волосы отваром (горсть шелухи на 1 стакан кипятка, варить 10-15 минут, настоять 20 минут, процедить), который придаст волосам золотисто-соломенный оттенок, укрепит их корни, будет препятствовать образованию перхоти. Этим рецептом пользовались египтяне более четырёх тысяч лет назад.

 Полезно втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника в кожу головы под волосами, если у вас перхоть. На одну часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Три процедуры полностью избавляют от перхоти.

 Рецепт эликсира здоровой кожи: 10 луковиц среднего размера и 1 головку чеснока варить в 1 л молока не менее часа. Добавить мед. Принимать эликсиры по одной столовой ложке 3-5 раз в день. Эти луковые отвары не только улучшают кожу, но и исключают подверженность всем видам простудных заболеваний, укрепляют иммунитет.

 При шелушении и воспалении кожи натертый сырой лук смешивают с мукой в равных пропорциях. Получившуюся кашицу наносят на лицо и сверху покрывают салфеткой, пропитанной луковым соком. Маску держат 15 минут, затем смывают холодным молоком, разведенным наполовину водой.

 Луковые маски освежают, питают и разглаживают морщинистую кожу.

 Особенно полезна маска из молодого лука, сваренного в кожуре, женщинам после сорока. Размять сваренную луковицу, смешать со сметаной и наложить на лицо. Через 20 минут смыть. Вода, в которой варили лук, — прекрасное антибактериальное средство. Ею стоит умываться.

 Если вы попробуете каждый день опускать на 5 минут руки в луковый отвар, то кожа станет шелковистой и нежной. Ежедневное протирание ногтевой пластины срезом лука, сбрызнутого лимонным соком, - эффективный метод борьбы с ломкими ногтями. Луковый запах полностью исчезает в кислой среде.

**Луковая диета (диета на луковом супе)**

(консультация для родителей)

А знаете ли вы о полезных свойствах лука? Этот овощ издавна считается целебным. Представители народной медицины убеждены, что нет такой болезни, которая смогла бы устоять перед лечением, основанном на луковых отварах.

Что касается луковой диеты для похудения, то придерживаться ее нужно 7 дней, а результат вас просто поразит – потеря веса составит до 9кг. В ее основе лежит так называемый **луковый суп** (кушать его нужно не менее 4 раз в сутки). Эта диета является довольно-таки сытной и мягкой, полезной и сбалансированной. В рацион, помимо супа, будут входить овощи, фрукты и мясо. Но стоит знать, что если вы будете стараться кушать только основное блюдо – хорошего результата ждать не придется.

**Рацион луковой диеты**

Готовим луковый суп:

Шинкуем лук (6 луковиц средних размеров), капусту (1 кочан), сельдерей и болгарский перец (3шт);

все это отправляем в кастрюлю, заливаем водой, ставим на плиту;

как только закипит, делаем меньше огонь и держим до готовности овощей;

добавляем специи (но не заправляем сметанкой или чем-то в этом духе).

Рацион первого дня луковой диеты:

луковый суп;

низкокалорийные фрукты (немного).

Рацион второго дня диеты:

целебный суп;

овощи (сырые или тушенные).

Рацион третьего лукового дня:

привычный суп;

овощи (кроме картофеля);

фрукты.

Рацион четвертого дня луковой диеты:

любимый суп;

фрукты;

1 стакан молока (но только обезжиренного);

овощи.

Рацион пятого дня диеты:

луковый суп;

300гр рыбы или курицы;

помидоры.

Рацион шестого дня:

суп;

говядина (200гр);

овощи: капуста, перец, огурцы.

Рацион седьмого дня луковой диеты:

луковый суп;

отварной рис;

овощи;

свежевыжатый сок.