

Проект по валеологии в средней группе

«Лук от семи недугов»



Актуальность: огромную роль в развитие детей играет практическая, исследовательская деятельность в природных условиях. Дети ежегодно видят, как родители сажают лук, осенью убирают, используют в различных целях. Но ни разу не задумывались: как растет лук, какие условия необходимы для его роста? И чем же он полезен?

Проектная идея: объединить детей, воспитателей, родителей в совместной деятельности; выращивание лука на подоконнике весной и в огороде летом.



ПРОБЛЕМА

Мы знаем, 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?
- Почему лук – целебное и чудодейственное средство?
- Почему в народе говорят «Лук – от семи недуг»?
- Можно ли зеленый лук вырастить в домашних условиях?

Тип проекта: проектно – исследовательский.

Продолжительность: с 26 марта по 20 апреля 2018г.

Место проведения: средняя группа детского сада.

Девиз проекта:

Лук стал сердитым от обиды:

- Во мне сплошные фитонциды,

Да, иногда я раздражаю, -

Сказал он, слезы проливая,

- Когда ж людей сразит недуг,

Все вспоминают, где же лук?

Я выгоняю хворь и боль,

Средь овощей и я не ноль!

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:

- 1) Теоретически и практически обосновать и показать значение лука для здоровья детей.
- 2) побеседовать с детьми о целебных свойствах лука;
- 3) применение лука в медицине и кулинарии(рецепты блюд из лука);
- 4) провести наблюдение за выращиванием лука;
- 5) узнать рецепты с использованием лука при лечении заболеваний и издать книжку –малышку;
- 6) издание буклета «Лук от семи недугов» для родителей.



I ЭТАП – подготовительный.

- Собрать литературу по данной теме.
- Составить план работы.
- Изготовить дидактические игры по данной теме.
- Приобрести землю и луковицы для посадки.
- Подготовить материалы для работы с родителями.

II ЭТАП – основной(исследовательский).



Формы работы с детьми:

- Изучение необходимого материала по данной теме.
- Проведение занятия «Лук от семи недугов»(с ИКТ)
- Беседа и посадка лука. Наблюдение за динамикой роста. Беседы «Зелёные витамины», «Полезная пища», «Полезные свойства лука».
- Экспериментирование(установление связей: растение-песок, растение-опилки, растение - вода).
- Подбор и чтение стихов, загадок, народных пословиц и поговорок.
- Просмотр мультфильма «Чиполлино».
- Проведение дидактических игр: « «Правильное и неправильное питание», «Чудесный мешочек», «Собери картинку» (Зелёные витамины; Лучок), «Где спрятался лучок».
- Рисование «Молоденький лучок».

Посадка лука



Эксперименты: сажали луковицу в песок, воду и опилки. Будет ли здесь расти зелёное перо лука?



Наблюдали за ростом пера лука



Рисовали

«Молоденький лучок»



Читали рассказы, стихи,
загадывали загадки

Рассказы пр

ЛУК



Стихи про лук



Загадки про
ЛУК



Просмотр мультфильма «Чипполино»



Ну, вот, и урожай собрали...и
пообедали...



**Спустя три недели(экспериментальные
луковки). Наконец-то, проросли!**



Формы работы с родителями:

- Систематизация подбора полезных советов и рецептов. Издание книжки-малышки «Лук от семи недуг».
- Выставка поделок «Луковое чудо».
- Издание брошюры «Лук от семи недуг».
- Папки-ширмы: «Здоровье всему голова», «О правильном питании и пользе витаминов», «Полезная и вредная пища», «Бережём здоровье с детства», «Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ».
- Сборник рецептов блюд из лука от родителей.

Папки-ширмы в родительский уголок.



Рецепты блюд

из лука



**Сборник рецептов
блюд из лука (семьи
Дьяконовой П., Сайденцаль Г.,
Серова Н., Жирнова А., Ушакова
А., Масляковой Е.)**

III Заключительный этап

В процессе работы над проектом сообщили детям новые знания об овощах, конкретно о луке. Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли.

Лук - живой организм. Он питается, дышит, пьёт воду. Ему нужны хорошие условия. Лук - полезный овощ, в нём много витаминов, он повышает иммунитет и аппетит.

Есть лук надо не только когда болеешь. Чем больше люди будут его есть, тем больше будет здоровья. Здоровый и физический активный человек может (и должен) есть лук почти без ограничений. Хоть жарьте, хоть парьте, ешьте его в натуральном виде.

Впрочем, как и во всём, тут тоже необходимо соблюдать **меру** и прислушиваться к своему организму.

Будьте здоровы!