**Лук на окошке**

Зелёный лук – это молодые свежие листья репчатого лука. В них содержится намного больше витаминов и полезных веществ, чем в самой луковице, а также во многих других овощах. Благодаря данному свойству, этот продукт является отличным профилактическим средством всех простудных заболеваний, а также он укрепляет иммунитет.

Кроме общеукрепляющего действия, зелёный лук также повышает аппетит и улучшает работу пищеварительной системы. Этот продукт ежегодно бывает особенно популярен именно весной, в пору авитаминоза. Регулярное употребление этого продукта способно укрепить здоровья человека любого возраста.

*(Рассказать ребёнку о зелёном луке и его полезных свойствах лука)*

**История культур**

Принято считать, что лук зародился в Азии около 4000 лет назад. Со временем его стали выращивать по всей земле. Для многих наций это был не просто овощ. Ему приписывались магические свойства. На Руси лук появился в 12 веке. Венок из лука считался символом благополучия молодой семьи и обязательно присутствовал на свадьбах. Лук считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней. Об этом свидетельствуют дошедшие до нас пословицы о луке:

 *«ЛУК ПОМОГАЕТ ОТ СЕМИ НЕДУГ»*,

*«КТО ЕСТ ЛУК, ТОГО БОГ ИЗБАВИТ ОТ ВЕЧНЫХ МУК»*.

**Разновидности лука**

Насчитывается более 300 видов луковых растений, а съедобными являются 25-30. Изучив многообразие луковых растений, мы сделали вывод о том, что:

В наши дни лук выращивается по всему миру.

Он имеет различную форму и размеры.

Имеет различную окраску.

Из лука можно получить мед.

Он может стать украшением сада, так как некоторые сорта лука очень красиво цветут.

Например:

**Лук многоярусный:** свое название он получил за необычный вид. Вместо цветков у него вырастают маленькие луковички – бульбочки, которые расположены в несколько рядов (ярусов).

**Лук батун**: этот лук выращивают для получения зеленого пера, потому что он по вкусу более мягкий, чем зелень репчатого лука. Его перо может вырасти до 1 м.

**Лук шнитт:** у него красивые цветки. С мая по август он пестрит всеми оттенками розового и фиолетового цвета.

**Лук шалот:** в народе его еще называют семейным. Потому что у него в одном «гнездышке» может созреть от 3 до 15 (а иногда и до сорока) луковиц.

**Лук-слизун:** его называю так, потому что когда срезаешь его листья, выделяется слизь.

**Репчатый лук:** чаще всего луковицы бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковицами.

**Лук душистый:** получил название из-за приятного аромата цветков. Этот лук – прекрасный медонос, причем полученный из него мед не имеет лукового привкуса.

**Лук порей:** у него нет луковицы, как у репчатого. Для еды используют нижнюю отбеленную часть.

**Лечебные свойства лука**

Основная польза лука – в веществах, называемых фитонцидами. Они прекрасно предохраняют от пищевых отравлений, кишечных инфекций и простудных вирусных заболеваний. Фитонциды не дают бактериям и вредным микроорганизмам развиваться, летучие вещества лука подавляют их размножение.

Также репчатый лук — источник витаминов группы В, С, Е, Р, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, фтора, молибдена, йода, никеля.

1. Лук богат железом. Получить этот элемент можно как из сырого, так и из жареного, печеного и тушеного лука.
2. Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечнососудистую систему человека.
3. Больше, чем остальная зелень, зеленый лук содержит цинк. Недостаток этого элемента может вызвать выпадение волос и ломкость ногтей. В соке зеленых перьев лука содержится много каротина, фолиевой кислоты, биотина. Сок лука богат витаминами, эфирными маслами, углеводами.
4. Если перечислить все полезные свойства лука, то окажется, что лук больше относится к медицине, чем к кулинарии.
5. Таким образом, можно перечислить целебные свойства **лука**:
* Противомикробное.
* Противовоспалительное средство.
* Отхаркивающее средство.
* Противоожоговое и ранозаживляющее средство.
* Слабительное средство.
* Понижает сахар в крови, улучшает состояние при диабете.
* Стимулирует сердечную деятельность.
* Повышает аппетит и улучшает пищеварение.
* Препятствует возникновению авитаминоза.

*(Посадить вместе с ребёнком луковицы в воду или грунт. Используя пластилин и цветную бумагу, оформить их «под Чиполлино»)*

*(Завести календарь наблюдений, в котором ребёнок будет каждые несколько дней зарисовывать, какой длины достигли пёрышки зелёного лука)*

**Практическая часть**

Замочить луковицы в тёплой воде на сутки, чтобы разбудить их ото сна. На второй день посадить каждую луковицу в отдельную пластиковую баночку с водой.

Все луковицы расставить в разные места:

* 1 луковицу — в темное место.
* Остальные луковицы поставить на подоконник.

И наблюдаем, что необходимо для роста лука.

*Говорят, лук горький,*

*Говорят, лук сладкий,*

*Стрелочкой зелёной*

*Он растёт на грядке.*

*Он полезный самый,*

*В том даю вам слово.*

*Ешьте его всяким –*

*Будете здоровы!*

Жду от Вас обратной связи с фото!

Всем здоровья!

Ваш воспитатель старшей группы «Пчелки»,

Медведева Елена Сергеевна.