

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №70
«Голубок»

Конспект занятия (развлечения)
«Лук для здоровья человека»

Оразбаева З.С., воспитатель

Сургут, 2025

Цель: показать значимость лука для здоровья человека, особенности его внедрения в сельское хозяйство в России.

Предварительная работа:

1. Подбор и изучение необходимого материала по данной теме.
2. Оформление стихов, загадок, пословиц и поговорок.
3. Систематизация подбора полезных советов
4. Конкурс детского рисунка “Наш выдумщик - Чипполино”
5. Подготовить плакат “Лук от семи недуг”
6. Заплести лук в косы, украсить ими “Уголок хозяйшки”
7. Корзина со знакомыми овощами – горохом, капустой, картошкой.
8. Подобрать элементы костюма Чипполино
9. Составить конспект занятия.

Ход занятия:

Участники свободно расположились по комнате. В уголке сидит Хозяйюшка и собирает луковички в косы.

Входит Чучело: Ох, что это сегодня за запах стоит здесь у тебя, Хозяйюшка? Да же глаза защипало. (осматривается по сторонам)

Хозяйюшка: Что ты так разволновался, Чучело Огородное, аль забыл, что я собрала большой урожай лука, вот сижу, косы плету из лука, чтобы легче его было сохранить за зиму. А лука-то запасти много надо, зима-то в Сибири длинная, холодная. Ребятишки–то часто простывают, вот и приходится лекарство с осени заготавливать.

Чучело: Лекарство? При чем же здесь лук?

Хозяйюшка: Ах, ты, Чучело Огородное! Огород–то стоишь, все лето охраняешь, и не знаешь ничего о луке. Ребята, прочитайте для Чучела, что здесь написано (показывает на плакат) – *“Лук – от семи недуг”*

Вот послушайте мой рассказ, как в старину выращивали лук (см. Приложение - материал выбирается по усмотрению педагога)

Чучело: Да, я хоть и стою на огороде, отпугиваю ворон, но наблюдаю за тобой Хозяйюшка, когда ты готовишь грудки под лук, садишь луковички, да и как жарким летом ухаживаешь за луком. Ребята, а кто помогал своей маме высаживать лук на грядки, или видели, как сажали лук мамы, бабушки. Расскажите, пожалуйста. (рассказы детей)

*Посадили мы на грядке лука целых три десятка.
Были луковки так мелки, поместились все в тарелке.*

*Урожай пришли копать: лук наш вырос – не узнать!
Уж тарелка им мала, не хватает и ведра!*

Хозяюшка: Ребята, помогите мне разложить лук по корзинам – большие луковицы – в большие корзины, поменьше луковицы – в средние, а мелкий лучок – севок – в маленькую корзинку

Дети делятся на 3 команды, каждому капитану команды дается корзина и ребята собирают лук с “грядок” (количество луковиц у всех команд должно быть равным)

Чучело проверяет, как ребята справились с выполнением задания. Хвалит ребят.

Хозяюшка: Ребята, послушайте загадку:

*Многим долго неизвестный, стал он каждому дружком.
Всем по сказке интересной мальчик –луковка знаком.
Очень просто, хоть и длинно, он зовется (Чипполино)*

Появляется мальчик Чипполино: Ребята, кто из вас читал о моей семье сказку? Как она называется? Кто ее написал? Достает книгу _____

Хозяюшка: Чипполино, у тебя есть много полезных советов, которыми можно пользоваться во время приготовления пищи, расскажи о них, пожалуйста. И ребята послушают, да своим мамам перескажут. (Чипполино рассказывает – см. раздел “Хозяйке на заметку”)

Чучело: Хозяюшка, Чипполино, а давайте посмотрим, как ребята знают секреты кулинарии: пусть напишут у доски (на листочках) название тех блюд, в которые нужно добавлять лук во время приготовления пищи, а в которые лук не кладут.

После того как ребята справились с заданием, заполняя, например таблицу, можно провести физминутку.

Л У К

<i>нуж ен</i>	<i>не нужен</i>

Названия блюд: борщ, тушеная капуста, зимний салат, компот, сироп, жаренная картошка, кисель, щи, котлеты, каша манная, вареники, блины, оладьи, макароны по флотски и т.д.

Физминутка:

В огороде поутру погляди на грядку: - *наклоны вперед - назад*

Лук зеленый на ветру делает зарядку. - *потягивание вверх;*

На зарядку встали ряд репа и редиска, - *ходьба на месте;*

Там листочки вверх глядят, - *поднять руки вверх, помахать*

Здесь – пригнулись низко. - *присесть*

Хозяюшка: Не зря говорят, что “лук от семи недугов”, давайте на плакате, где написана эта пословица, проведем линии, на которых напишем, при каких обстоятельствах лук помогает нашему здоровью



Чучело: Чипполино, а ты знаешь, что мы с ребятами путешествуем от грядки к грядке по Огородной стране, раскрывая секреты роста овощей, их лекарственные свойства и применение в хозяйстве. И сегодня как раз говорили о твоей большой луковой семье. У тебя весь помимо луковиц есть еще родственники.

Чипполино Конечно, есть. Я даже могу загадать вам загадку. “Маленький, горький, луку брат” что это?

Ребята : Чеснок.

Хозяйка: Ребята, что вы знаете о чесноке? (В ходе беседы поясняет, добавляет данные об этом огородном растении) см. Информацию ниже.

Чипполино: Прежде чем уйти от вас, я хотел бы вместе с вами пройти к выставке рисунков о моих родственниках и добрых соседях – овощах и послушать ваши рассказы о том, что вы уже узнали, шагая по Огородной стране

После посещения выставки Чипполино прощается с ребятами

Хозяюшка: Ребята, мои внучата – шаловливые ребята, набросали в мой сундук свои игрушки, не посмотрев, что я туда уже высыпала лук. Помогите мне вытащить лук из сундука, но только не подглядывайте, постарайтесь на ощупь отыскать луковицы. (Проводится игра по принципу “Чудесного мешочка”) Из сундучка ребята вытаскивают луковицы.

Чучело: Ну, что ребята, пора прощаться. Мы сегодня с вами раскрыли еще секреты одного овоща – лука. Что вам больше всего запомнилось во время сегодняшней встречи? (Рассказы детей) Но секреты раскрыты еще не все, поэтому наше путешествие будет продолжаться. До новой встречи!

Грядки

Сделали мы грядки в нашем огороде,
Все на них в порядке, лук зеленый всходит.
Все на них в порядке, лук растет прекрасно.
Мы пололи грядки вовсе не напрасно.
Славно мы трудились – вволю поливали,
Лук высокий вырос – лучше не видали! *М. Садретдинов*

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 – репки оставили нам в наследство русские огородники. В Горьковской области от матери - дочке, от бабушки – внучке передавали лучшие луковицы, отобранные на семена и секрет ухода за луком. Из Вологодской области вышел белозерский, самый сладкий лук, из Подмоскovie самый урожайный, из Ярославской – ростовский, многими любимый острый сорт, из Пензенского региона – знаменитый бессоновский лук, который возили на продажу за границу. Растили лук женские руки – мужчины уходили в город на промысел.

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

Что такое луковица? Дом без окон и дверей, хитро запрятанная спальенка, где между сочными, белыми чешуйками до поры до времени спят луковичные почки-детки, зачатки будущих ростков.

Снаружи стенки луковой детской спальни тоже покрыты чешуйками, только сухими, золотистыми. Чем толще эта золотистая крышка, тем дольше будет храниться лук, тем крепче сон деток. 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.

Были луковицы плоские, были продолговатые – в каждом “гнезде” – области – свой сорт. Но на всю Россию была одна поговорка: “Лук – от семи недуг”. Народ верил, что лук защищает людей от “прилипчивых болезней”, и верил не зря.

(Н. Надеждина “Где щи, там и нас ищи!”. – М.: Малыш, - 1989. – С.4 – 6)

Пожалуй, нигде в старой России не увлекались луком так, как в селе Кичанзино под Арзамасом. Крестьяне ухаживали за луком, как ни за каким другим овощем. Зато и вырастал продукт глыбами, по полкило весом одна луковица. Самое главное было сохранить выращенное богатство зимой. Сушили на полатах. А чтобы хорошо просух, топили березовыми дровами. В избах постоянно стояла банная духота. Но сами хозяева сохраняли здоровье, видимо. Их выручали фитонциды. Слава арзамасского лука гремела далеко за пределами уезда – в Пензенской, Тамбовской губерниях, где лук считался первейшим деликатесом. Его подавали на десерт на всех праздниках и приемах, а особенно на свадьбах.

Вскоре в Пензенской губернии появились последователи арзамасцев – луковой столицей стало село Бессоновка, которое каждый год давало миллион пудов лука! Крестьяне использовали каждый свободный час дня, да еще и ночь прихватывали. “Когда они спят? – удивлялись командированные. – Бессонные какие-то!” так и закрепилось за селом название Бессоновка.

Под Коломной в селе Мячкове огородники вывели гигантский сорт лука, который оказался так хорош, что им снабжали не только Москву, но и Париж. Сто лет парижане питались подмосковным луком. И другие российские сорта лука шли на экспорт – в Англию, в Германию и Скандинавские страны

Не удавался лук и на Южном Сахалине и только через некоторое время им помог бессоновский сорт, но не на всем острове. Так на грязевом вулкане Монгутан нашли то, что искали. Монгутанский лук для еды весьма неплох.

Тяжело выращивать “репку” в тропиках. В Гане уверены, что лук – лучшее средство для отпугивания змей. Поэтому его разводят вблизи жилищ, а нередко окружают хижины сплошным луковым частоколом. Ну, а если тебя укусила змея, то в качестве противоядия используют тот же лук.

Немалая проблема – луковый запах. Когда его есть? Утром нельзя, иначе на людях не покажешься. Днем, конечно, тоже. Разве что вечером? Но у некоторых людей луковый аромат держится 72 часа. Трое суток! До сих пор проблема луковых запахов не решена. Начали ее изучать еще перед войной.

Но, несмотря на запах, человечество не может отказаться от лука. Еще в старые годы запахом свежего лука старались освежить комнаты тяжелобольных. Для этого разрезали луковицу пополам и ставили в разных местах комнаты. Через некоторое время заменяли свежерезанными.

По нормам, рассчитанным учеными – медиками, на каждого человека должно приходиться в год по 8 килограмм лука. Грядки с луком должны быть на всех участках. Корневая система у лука развита слабо: проникает на небольшую глубину, не ветвится, охватывает небольшой объем почвы. Поэтому нуждается в хорошей плодородной и увлажненной почве. Листья требуют хорошего солнечного освещения в течении дня и плохо реагируют на тень. Они играют важную роль. Если у растения сильные листья, образуется крупная, вызревшая, долго хранящаяся луковица.

Лук – растение длинного дня. Он хорошо переносит холод, может расти при положительной температуре, близкой к нулю градусов, даже всходы не погибают. Однако лучшей температурой для формирования листьев и особенно луковиц является 20 – 25 градусов. Семена черные, мелкие, имеют плотную роговидную оболочку, которую плохо пропускает воду. Семена лука в обычных условиях в почве прорастают медленно. Нужно их предварительно замочить.

Нельзя выращивать лук из года в год на одном и том же месте. Возвращают лук на прежнее место не раньше как через 3 года. Нежелательно лук размещать после картофеля и капусты. Хорошо он себя чувствует, если на грядке раньше росли - огурец, кабачок, овощной горох, помидоры.

Это интересно:

В 1909 году журнал “Хуторянин” горячо рекомендовал для защиты вишневых садов от птиц использовать половинки лука. Пернатые, особенно воробьи, по мнению журнала, питают столь сильное отвращение к запаху лука, что немедленно покидают вишневый сад, чуть только половинки лука хозяин разместит между ветками и сучьями охраняемых деревьев.

По нормам, рассчитанным учеными – медиками, на каждого человека должно приходиться в год до **8 килограмм** лука

Хозяйке на заметку:

- *луковицу перед закладкой в суп желательно разрезать пополам и слегка поджарить обе половинки (только с одной стороны) на сковороде без масла. Это поможет сохранить в супе ароматические вещества лука, которые улетучиваются во время варки;*
- *репчатый лук делят на острый, полу острый и сладкий, причем – в сладком луке содержится меньше сахара, чем в остром. Острые сорта богаче и эфирными маслами. Острый лук принято добавлять в жареном виде в мясные и рыбные первые и вторые блюда. Для салатов обычно используют более сочные сладкие сорта;*
- *маринованный репчатый лук используют для винегретов, на гарнир к сельди, к холодной отварной рыбе и мясу;*
- *если нужно разморозить лук, его на 3 часа кладут в холодную воду, Можно употреблять в пищу и замерзший лук – вкусовые качества его сохраняются;*
- *при резании лука нож рекомендуется ополаскивать холодной водой, чтобы глаза не слезились;*
- *начатая луковица остается свежей, если положить ее срезом на тарелочку, посыпанную солью;*
- *чтобы лук при жарении приобрел золотистый цвет и не подгорел, его панируют в пшеничной муке;*
- *лук и корни при тушении кладут слоем не более 4 см.;*
- *отваром луковичной шелухи можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид;*
- *зеленый лук следует хранить непромытым. Однако для сохранения в течение нескольких дней его нужно слегка сбрызнуть водой, уложить в полиэтиленовые мешочки и держать в холодильнике;*
- *резать лук лучше всего на пластмассовой дощечке, так как она не впитывает сока;*
- *прежде чем резать лук, нож нужно натереть солью, тогда он не приобретает неприятного запаха;*
- *в супы в конце варки можно добавлять толченый чеснок;*
- *чеснок и лук лучше всего хранить в вениках в прохладном сухом помещении. Перед закладкой на хранение чеснок и лук следует хорошо просушить;*
- *в салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах чеснока остается;*
- *лук и чеснок нельзя хранить в одном помещении с овощами, которые требуют более высокой влажности воздуха;*

- для хранения лука можно использовать любое сухое отапливаемое помещение. Очень важно лук перед закладкой на хранение просушить при температуре 25 – 35 С и затем 10-12 часов прогреть при температуре 42 – 45 С для обеззараживания

Грядки

Сделали мы грядки в нашем огороде,
Все на них в порядке, лук зеленый всходит.
Все на них в порядке, лук растет прекрасно.
Мы пололи грядки вовсе не напрасно.
Славно мы трудились – вволю поливали,
Лук высокий вырос – лучше не видали! *М. Садретдинов*

Лук.

Слезы градом – режу лук, круг за кругом, в круге круг,
В шаре шар, кольцо в кольце, будто дождик на лице. *О. Григорьев*

Зарядка.

В огороде поутру погляди на грядку:
Лук зеленый на ветру делает зарядку.
На зарядку встали вряд репа и редиска,
Там листочки вверх глядят,
Здесь – пригнулись низко. *В. Белов.*

Луковка

Луковичка, луковка, крепкая головка,
Шелковая шапочка, тоненькая лапочка.
Ты совсем не колобок – кругленькая рожица...
Все равно играть с тобой никогда не хочется... *Р. Грановский*

Словно мячик

Уродился нынче лук – кругл на редкость и упруг.
Словно мячик непослушный, прямо катится из рук!
Если снимешь кожуру, так глаза тебе защиплет,
Что забудешь про игру. *В. Сабирев*

Вестник лета

Еще земля черна вокруг и солнцем не прогрета,
Но в огороде всходит лук – веселый вестник лета.

Когда, от сырости дрожа, он стрелки вверх потянет,
То из зеленого ежа похожа грядка станет. **В. Сабирев**

Луковые слезы.

Мама чистит, режет лук, слезы льет ручьями.
Неужели горький лук стало жалко маме? **В. Лан**

Загадки:

1. На одном буке семь шкур.
2. Стоит поп на грядках, весь в заплатках.

Кто ни взглянет, всяк заплачет.
3. Сидит барыня на грядке, вся в заплатках,

Кто ни взглянет, всяк заплачет.
4. Пришла Панья в красном сарафане,

Начали раздевать, стали плакать и рыдать.
5. Сидит Игнат на грядке, весь в заплатках, кто трогает, тот и ревет.
6. Твердо знает каждый, кто рвать меня начнет,

Что даже герой отважный от этого слезы льет.
7. Наш огород в образцовом порядке,

Как на параде, построились грядки.

Словно живая ограда вокруг, пики зеленые выставил ...
8. В семьдесят одежек он плотно одет,

Часто приходит он к нам на обед.

Но лишь за стол его позовешь, сам не заметишь,

Как слезы прольешь.
9. Стоит девица на грядке, вся в заплатках,

Кто взглянет, всяк заплачет.
10. Сидит Марфушка в четырех рубашках,

Кто поцелует – тот и сморщится.

11. Сидит дед в сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает.

12. Заставит заплакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а

13. Не бьет, не ругает, а от него плачут.

14. Что без боли и печали приводит в слезы?

15. Прежде чем его мы съели, мы наплакаться успели.

16. Захотелось плакать вдруг, слезы лить заставил ...

17. И зелен, и густ на грядке вырос куст (лук зеленый)

Пословицы и поговорки:

Лук от семи недуг.

Попросту, без луку, на крестьянскую руку.

Чеснок:

Загадки:

1. Маленький, горький, луку брат