# Лук – наш зелёный друг

## Выращивание лука в средней группе № 6 «Лучики»

Воспитатели: Орлова Н.В., Соловьева Ю.Е.

**Цель: Расширять знания детей об овощах (луке), его значении в жизнедеятельности. Формировать умение правильно высаживать лук.**

**Задачи:**

**1.Образовательные задачи: учить правильно сажать лук ; дать знание об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (почва, влага, тепло и свет); закреплять знания о луке, особенностях его внешнего строения; закрепить названия овощей.**

**2.Развивающие задачи: развивать логическое мышление, развивать речь ребенка, трудовые умения.**

**3.Воспитательные задачи: воспитывать желание добиваться результата; любовь к растениям, желание ухаживать за ними; умение трудиться в коллективе; воспитывать культуру здорового образа жизни.**

Лук растёт на огороде,
Он большой хитрец в природе,
В сто одёжек он одет,
Ребятишки на обед
Не хотят его срывать,
Зачем слёзы проливать!?

# Использование лука в качестве укрепления иммунитета

Не зря в старину одним из главным компонентов, используемых в народной медицине, были схожие по своим свойствам чеснок и лук. Благодаря высокому содержанию витаминов лук активирует и усиливает защитные свойства организма. Что позволяет человеку меньше болеть, или переносить болезни в лёгкой форме.

Лук содержит в себе фитонциды. Это природные вещества, которые блокируют размножение микробов в организме, замедляют рост раковых клеток.

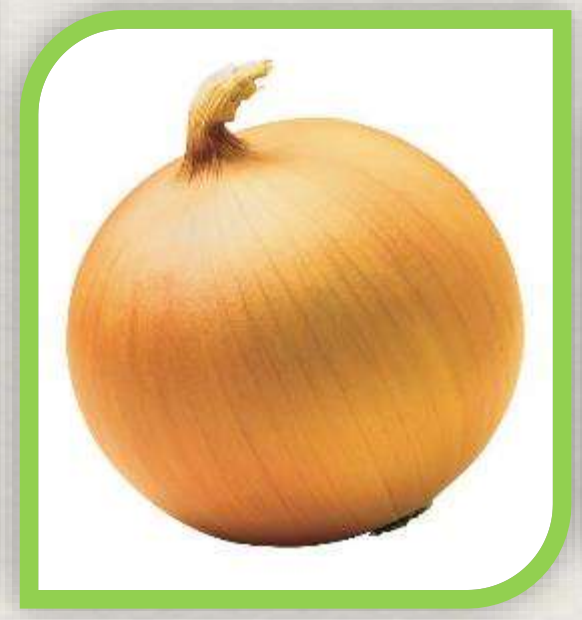
Вместе с селеном, вещества благоприятно влияют на работу иммунной системы, а также они снижают воспалительные процессы по всему телу.

Так же вещества и минералы (в большом количестве содержащиеся в луке), способны подготавливать организм к сезону вирусных и простудных заболеваний. Поэтому употребляя его, вы в несколько раз уменьшаете вероятность подхватить какое-нибудь вирусное заболевание. Что особенно важно в наше время в качестве профилактики коронавирусной инффекции.

Лук помогает иммунитету справляться с некоторыми серьёзными заболеваниями. Конечно, полностью он не заменяет лечения, но может с ним помочь.

**ЧТОБЫ ПОСАДИТЬ ЛУК НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:**

**ФОРМА ДЛЯ ПОСАДКИ, ЗЕМЛЯ, ЛУК И ВОДА.**



# ПОДГОТАВЛИВАЕМ ЗЕМЛЮ

# сажаем лук

# Хорошо поливаем

# СЛЕДИМ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ПОЧВА БЫЛА ВЛАЖНОЙ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫЕ РОСТКИ

# Составим интересную композицию

# Добавим лук в суп и будем здоровы!

# Спасибо за внимание и будьте здоровы!