МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 48»

|  |
| --- |
| КОПЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА(МДОУ «ДС № 48») |

456652, Челябинская область, город Копейск, улица Луганская, дом 3 –А

🕿 8 (35139) 2 03 67

e-mail: mdoy48\_kgo@mail.ru

Исследовательская работа

**Тема проекта:**

**«Чудо-лимон»**

 

**Выполнил:** Абдурахманова Диана Искандеровна,

воспитанница старшей группы

МДОУ «ДС № 48»

**Руководитель:** Квасова Мария Васильевна,

воспитатель МДОУ «ДС № 48»

Тел.: +7-950-728-23-82

г. Копейск

2022

**Содержание**

Введение 3-4

Теоретическая часть

1. Лимон – что же это такое? 5

2. Родина лимона. 5

3.Влияние лимона на организм человека. 6-9

4. Как выбрать лимон? 9-10

 Практическая часть

1. Опыт №1 «Чай с лимоном» 11

2. Опыт №2 «Лимон - пятновыводитель» 11

3. Опыт №3 «Засекреченное послание» 11 -12

Вывод 13

Литература 14

**Введение**

**Актуальность:** в зимний период многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних авитаминозов, из –за отсутствия и нехватки витаминов. В такую погоду нам помогает чай с лимоном. Интересно, почему именно этот напиток мы выбираем? Все потому, что он придает нам хорошее самочувствие, отличное настроение. И все знают, что лимон содержит очень много витамина С.

Мне захотелось узнать, что же входит в состав лимона и какое действие он оказывает на наш организм.

**Гипотеза:** я думаю, что лимоны обладают не только лечебными свойствами, но и имеют волшебную силу.

**Цель:** узнать какую роль играет лимон в жизни человека, узнать его достоинства и волшебные особенности.

**Задачи:**

1. узнать историю лимона.

2. Изучить литературу о полезных свойствах лимона.

3. Выяснить роль лимона в жизни человека.

4. Провести опыты по изучению особенностей лимона.

Объект исследования: лимон

Предмет исследования: свойства лимона.

Методы исследования:

-сбор информации по теме;

-эксперимент;

-наблюдение.

**Материалы и оборудование:**

-Фотоаппарат;

-Лимоны;

-Материалы для опытов (чайник с заваренным чаем, две кружки, йод, ватные диски, лист бумаги, ватная палочка, настольная лампа, пиала для лимонного сока, соковыжималка).

**Теоретическая часть**

**1. Что же такое –лимон?**

Лимон – вечнозеленое субтропическое дерево высотой от 3 до 7 метров, семейства рутовых, с колючими ветками и яркими белыми цветками с фиолетовым венчиком.

Многочисленные сорта лимона делятся на две группы:

1 группа: древовидные (высокие до 6 метром, плоды образуются в кроне).

2 группа: кустовидные (небольшие 3-4 метра, плоды образуются на концах ветвей).

На кустовидных лимонов меньше, чем на древовидных.

Листья кожистые, зеленые. Цветки одиночные или парные.

Плоды длиной 6-10 сантиметров, овальной формы, к концам суженные, светло – желтые, корка – бугорчатая и трудно отделяющаяся.

**2. Родина лимона.**

Родина лимона — Индия, где он растет в диком виде в горных местностях у подножия Гималаев. Отсюда еще давным-давно он проник в Месопотамию, где акклиматизировался. В IV веке до н. э. из Мидии лимон попал в Италию. Но широко использоваться в Италии он стал лишь когда попал туда вторично: в X веке н. э. арабы завезли его в Палестину, а оттуда крестоносцы привезли его в Сицилию и Италию. Согласно древней легенде, греки, восхищенные цветом и ароматом лимона, решили сделать его эмблемой того праздничного дня, когда богиня Земли получила весть о браке Зевса и Геры. С этого времени в Греции лимон используют во время брачных церемоний.

 В настоящее время лимон разводят в субтропической зоне Кавказа, в Молдове и Средней Азии, в странах Средиземноморья, в Калифорнии и во Флориде.

Во второй половине 17 века лимон узнали и в России.

Лимон был недоступен простому человеку. Богатые люди выписывали лимоны из Голландии, а доставляли их в Россию только в соленом виде. Когда деревца лимона впервые завезли в Россию, посадили их в оранжереях Кремля.Приближенным царя предоставлялась честь быть смотрителями лимона. Затем лимонные деревца распространились в среде помещиков. Считалось престижным иметь лимонное дерево в своем доме.

Более ста лет назад русские крестьяне села Павлово вблизи Нижнего Новгорода начали выращивать лимоны в своих избах.

В городе Павлове совсем недавно на центральной площади установили памятник «Павловскому лимону».

**3. Влияние лимона на организм человека.**

Лимоны продают на каждом углу. Они вполне заменят и таблетки, и травы, а часто — и голодание.
Подружитесь с лимоном и многие ваши проблемы будут решены: он избавит от старых болезней и убережет от новых. Если у вас есть камни (вы об этом можете еще и не знать), лимон поможет и в этом случае — значит, решит еще одну вашу проблему.
Ешьте лимоны и вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение. Если вам все время не хватает свободного времени — поможет лимон, он сократит количество ночного сна, причем вы будете высыпаться, а утро встретите не только бодрыми, но и радостными, у вас пропадет желание что-то перекусывать в перерывах между основной едой, вы будете чувствовать сытость, хотя ваш рацион уменьшится. Для лечения используют все, что есть в плодах лимона: сок, кожуру, а также эфирное масло, получаемое из внешней части свежего околоплодника. Для производства 1 кг эфирного масла требуется около 3000 лимонов. Мякоть плодов используют для получения лимонной кислоты.
Лимон — чудесный фрукт, убивающий вирусы. Их в природе более 500, вызывают заболевания у людей — около 40, в том числе вирус рака. Сок свеклы и лимона — первые средства в борьбе с вирусными болезнями.
Лимон оказывает угнетающее влияние на развитие вирусов гриппа.
Лимон — прекрасное бактерицидное средство, он может уничтожить до двадцати различных бактерий. Чтобы лимон стал более действенным лекарством против гриппа, его надо класть в чай из шалфея, мяты, хвоща, подорожника. Такая смесь помогает поддерживать содержание кальция в организме на нужном уровне, а кальций — помощник в борьбе с лихорадкой.

Лимон — это один из наиболее эффективных растворителей и дезинтоксикаторов, данных нам Природой. Он начинает действовать на организм сначала как прекрасный растворитель, а затем— как восстановитель. Прежде всего, он растворяет то, что должно быть удалено из человеческого организма, чтобы затем лучше восстановить его. Восстановительная способность лимона в отношении всех тканей исключительна. Этот фрукт подходит всем — и старому и молодому, и больному и здоровому, и сильному и слабому.
Лимон, как и все другие цитрусовые, — хорошее средство против гнилостных процессов, особенно в печени. Во многих случаях он помогает удалить те отложения токсичных веществ, которые не могут быть выведены никаким иным способом. Лимонные напитки прекрасно помогают, когда требуется избавиться от шлаков.
Кислый вкус лимона не означает, что он является кислотой для организма, поскольку этот вкус обусловлен органическими кислотами, которые не остаются в клетках. Экспериментально доказано, что длительное употребление лимонов приводит к выработке в организме карбоната калия, нейтрализующего избыток кислотности в гуморальной среде. Лимонным соком, разведенным в воде, нейтрализуют повышенную кислотность желудочного сока и крови.
Лимон хорош при лихорадке, высокой температуре: в таком состоянии человеку приятнее есть фрукты, содержащие лимонную кислоту, чем любую другую пищу.
Лимон увеличивает выведение токсинов через кожу и тем самым снижает температуру. Вдыхание запаха лимона и апельсина обостряет зрение. Лимон применяют в народной медицине многих стран для лечения различных заболеваний: цинги, желтухи, водянки, почечнокаменной болезни, туберкулеза легких, сердцебиения, желудочных катаров, геморроя, острого ревматизма, подагры, ломоты и прострела (люмбаго).
Итальянская народная медицина рекомендует отвар лимона (вместе с коркой) как неплохое средство лечения малярии.
Широко применяют лимон как профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе. Плоды лимона — эффективное средство лечения сахарного диабета и других заболеваний, сопровождающихся нарушением обмена веществ.
Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы. Целебными свойствами обладает и кожура лимона, которая укрепляет десны, устраняет желтый налет на зубах и предотвращает расслоение ногтей. Легкий массаж с лимонным соком помогает снять усталость ног. С помощью этого фрукта можно также справиться с мозолями и смягчить загрубевшие участки кожи. Лимон обладает мощными антисептическими и бактерицидными свойствами, благодаря которым, он отлично борется с инфекцией, а витамин C помогает организму восстановить силы.

 В состав лимона входят:

-органические кислоты;

-витамины;

-красящее вещество;

-минеральные соли;

-сахар;

-в кожуре эфирное масло.

Свойства лимона:

-бактерицидное;

-тонизирующее;

-антисептическое;

-ароматизирующее;

-общеукрепляющее;

-восстанавливающее;

-отбеливающее.

**4. Как выбрать лимон?**

Основные правила

* Приложите обычную салфетку к лимону и немного прижать, то на ней должны остаться следы, выделяемых эфирных масел. Если же такие следы не останутся, то можно гарантировано заявить, что плод попался некачественным.
* Зажмите лимон в руках, он должен быть достаточно упругим. Опять же не стоит забывать, что чересчур твердый плод считается недозрелым, а  мягкий, наоборот, перезрелым или даже испорченным.
* Погладьте лимон. Кожура спелого лимона будет гладкой, без каких-либо впадин и морщин.
* Рассмотрите лимон, он должен быть равномерного цвета. На кожуре не должно быть темных пятен и каких-либо точек. Оптимально выбирать лимоны выраженного желтого цвета.
* Понюхайте лимон. Спелые плоды источают шикарный цитрусовый аромат, который невозможно спутать ни с каким-то другим.

Какие лимоны не нужно покупать

**Практическая часть.**

**1. Опыт №1. «Чай с лимоном».**

Цель: узнать, как ведет себя лимон с натуральным красителем чая, который меняет цвет наших зубов.

Предположение: лимон – из- за своей кислоты, обесцвечивает чай.

Ход опыта: я налила в две кружки крепкий чай. После этого, я положила в одну из кружек кусочек лимона.

Вывод: лимон обесцветил чайную окраску, тем самым защитил наши зубы от появления на них желтоватого оттенка.

**Опыт №2. «Лимон – пятновыводитель».**

Цель: узнать, как поведет себя лимон с пятнами на ткани.

Предположение: по результат предыдущего опыта мы узнали, что лимон может обесцвечивать цвета. А может ли он помочь вывести пятна.

Ход опыта: я взяла йод и капнула на ватный диск. Затем капнула несколько капель лимонного сока на йодное пятно. Пятно исчезло.

Вывод: предположение подтвердилось, лимон может помочь вывести некоторые пятна с одежды.

**Опыт№3. «Засекреченное послание».**

Цель: узнать, как ведет себя лимон при нагревании.

Ход опыта: я выжала лимонный сок, взяла ватную палочку и нарисовала на листе солнышко. Но рисунок не видно и тогда я стала нагревать лист перед лампой. Сначала ничего не видно, но потом рисунок стал проявляться.

Вывод: лимонный сок при нагревании приобретаем желтый оттенок на бумаге, этот опыт можно применять в игре.

**Выводы.**

Цель и задачи моей работы достигнуты. Проведенный обзор литературы позволил мне не только сделать правильные выводы о пользе лимона, но и  узнать историю лимона, где применяется лимон и сделать выводы. Узнать о свойствах лимона и его составе.

Лимон полезный фрукт, таинственный фрукт, волшебный и загадочный фрукт. Ни одно растение не может соперничать по своим целебным свойствам и волшебной силе с лимоном.

Моя исследовательская работа получилась интересной, я много узнала, буду дальше изучать вещи и явления находящиеся вокруг меня.

Хочу дать совет: подружитесь с лимоном, доверяйте его волшебной силе и будете здоровы.

### Литература.

1. Энциклопедия «Я познаю мир», М. А. Торопова
2. Большая энциклопедия дошкольника., РООССА
3. Детская энциклопедия. «Росмен», Д. Элиот
4. Интернет - ресурсы