

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Светлячок»



«Ягода здоровья»

Подготовила воспитатель
Лукманова Рима Минибаевна

2019

Исследовательская работа «Ягода здоровья»

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
	ВВЕДЕНИЕ	3
1.	ГЛАВА 1 .Общие сведения	4
1.1.	Теоретический обзор	4
1.2.	Характеристика ягоды	4
1.3.	Разновидности брусники	4
1.4.	Полезные свойства брусники	5
2.	ГЛАВА 2. Практическая часть	5
2.1.	Эксперимент 1	5
2.2.	Эксперимент 2	5
2.3.	Проведение и обработка результатов анкетного опроса	6
2.4.	Результат исследовательской работы	6
3.	ВЫВОДЫ	6
4.	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	6
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	8

Введение

Актуальность работы

В старину бруснику обыкновенную часто называли ягодой бессмертия – за её целебность и способность лечить тяжёлые болезни. Кроме того, что ягоды брусники очень вкусны, в них таятся добрые силы – так говорили наши предки. В фольклоре разных народов сохранились легенды об этой чудесной ягоде и её удивительных полезных свойствах. При подготовке к осенним утренникам мы, дети подготовительной к школе группы, инсценировали сказку для малышей «Ягодка-брусничка». Меня заинтересовала эта ягода, действительно ли она, обладает «чудодейственными» свойствами, о которых говорилось в театральной постановке. Так, мы начали работу над проектом.

Проблема: полезна ли брусника для организма человека?

Гипотеза: если бруснику в народе называют – «чудо-ягода», то она может избавить от многих бед. Мы предположили, что опытным путем можно выявить влияние брусники на организм человека.

Цели: выявить, какую пользу приносит брусника организму человека.

Задачи:

1. изучить историю собирательства;
2. выяснить, какие существуют сорта ягоды;
3. обобщить теоретические и практические знания;
4. провести исследование;
5. формировать умение проводить простейшие опыты и на основе полученных данных делать собственные выводы;
6. провести анкетирование дошкольников и их родителей.

Объект исследовательской работы: ягода брусники.

Предмет исследовательской работы: свойства ягоды.

Как можно узнать что-то новое о том, что исследуешь? Для этого надо определить, какими **методами** мы можем пользоваться:

1. чтение и рассматривание энциклопедической литературы, использование интернет источников;
2. беседы с воспитателями, экскурсоводом хантыйского этнографического музея;
3. постановка вопросов проблемного характера;
4. исследования, эксперименты и наблюдение;
5. анкетирование родителей и детей группы.

Практическая значимость: на наш взгляд эта исследовательская работа позволяет развивать творческие способности и познавательный интерес, а также заботиться о здоровье своего организма.

ГЛАВА 1. Общие сведения

Теоретический обзор

- Брусника (*Vaccinium vitis-idaea*) – многолетний, низкий, вечнозеленый, ветвящийся полукустарник, вид рода Вакциниум (*Vaccinium*) семейства Вересковые.
- Видовое название «vitis-idaea» переводится как виноградная лоза с горы Ида. Это высочайшая гора острова Крит, по преданию – место пребывания богини плодородия - Кибелы, которая разъезжала на колеснице с венком на голове. Преобладающими же в этом венке были веточки брусники.
- Русское название «брусника» происходит от слова «брусвяный», что значит «красный».
- В России вплоть до начала XX века её называли «Молодор Ягода»

[1]

Характеристика ягоды

Растёт брусника в сосновых лесах, в заболоченных березняках и ельниках. Распространена в Европе, европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в тундре. На несколько метров тянется под землёй тонкое ползущее корневище брусники, потом выбирается наверх и даёт жизнь очередному кустику. В мае-июне распускаются мелкие

розоватые или беленькие цветочки. Брусника – многолетнее вечнозеленое растение, предел жизни которого достигает 300 лет, так что по долгожительству она не уступает дубам. Цветки издают слабый, но очень приятный аромат. Они очень красивые. В конце августа появляются ярко-красные ягоды-бусинки, размером 7-8 мм, с кисло-сладким вкусом. Созревшая брусника – примета конца лета. Старые кустики постепенно отмирают, но очень нескоро. [2]

Разновидности брусники



«Рубин»

«Костромичка»

«Костромская розовая» (позднеспелый сорт)

(среднеспелый сорт)

(раннеспелый сорт) [3]

Полезные свойства брусники

Говоря о безоговорочной пользе брусники, нельзя не упомянуть тот факт, что востребованными являются не только ягодки этого кустарника, а и его листья, оздоровительный и лечебный эффект которых, известен уже многие века. Брусника является природным антисептиком. Бруснику и настой её ягод дают больным с высокой температурой. Минеральные соли, медь и хром, содержащиеся в бруснике, помогают при болезнях сердца. Употребление ягод способствует снижению уровня сахара в крови, поэтому полезно людям, страдающим сахарным диабетом. Именно поэтому ягоды брусники должны обязательно присутствовать в рационе

пожилых людей. При выраженной пониженной кислотности желудка брусничный сок и свежие ягоды улучшают пищеварение. Брусника является отличным средством при лечении заболеваний суставов. При хронических бронхитах и кашле различного происхождения отвар используют как мягкое отхаркивающее и общеукрепляющее средство. Брусничный чай поможет избавиться от отеков. Сок брусники применяется в косметологии для отбеливания и омоложения кожи и способствует заживлению старых ран. Включив брусничный сироп в свой ежедневный рацион можно улучшить зрение, а во время простуды снизить температуру тела. Чай заваренный на листьях брусники прекрасно утоляет жажду и придает организму бодрости на весь день. [4], [5]

Глава 2. Практическая часть

2.1. Эксперимент 1 «Выявление содержания витамина С»

Цель: выявить содержание витамина С в готовых продуктах (tetrapak) и свежавыжатого сока из ягод брусники.

Для эксперимента мы взяли брусничный сок в готовых продуктах (tetrapak) «Ягода Царица», «Фрутто Няня» и свежавыжатый сок из ягод брусники. Все они отличаются по внешнему виду, вкусу и содержанию брусничного сока. (Приложение 1).

Для определения витамина С мы использовали раствор йода. В каждую емкость с образцами №1, №2, №3 капнули раствор йода. Экспериментальным путем было установлено, что образцы под №1, №2 побледнели незначительно, а под №3 – сильно посветлел.

Вывод: наибольшее содержание витамина С в свежавыжатом продукте.

2.2. Эксперимент 2 «Брусника и здоровье человека»

Цель: выявить каким образом, введение в ежедневный рацион питания блюд, содержащих сибирскую ягоду влияет на здоровье человека.

Начиная с начала сентября и по сегодняшний день, я употребляла ежедневно ягоды брусники в разнообразном виде: свежемороженом,

замоченном состоянии, пила брусничный морс, брусничную воду. А самым вкусным в рационе стало – варенье из брусники и яблок, брусничный йогурт и пирог из «чудо» продукта. (Приложение 2) **Вывод:** с помощью проведенного эксперимента, мы выявили, что за период с сентября по ноябрь 2017 года, мною не было пропущено ни одного дня по болезни., по сравнению с прошлым годом. Следовательно, мой иммунитет поддержала именно брусника.

2.3. Проведение и обработка результатов анкетного опроса

Я с моим руководителем провела анкетирование среди воспитанников старшей и подготовительной к школе группы и их родителей. (Приложение 3) Ответы на эти вопросы были различные, проанализировав все результаты, и отдельно каждый вопрос мы составили таблицу. (Приложение 4) Вот какие результаты мы получили:

- О полезных свойствах информировано - 100%.
- Используют полезные свойства брусники - 35%.
- Хотели бы больше узнать о свойствах ягоды все опрошенные - 100%.

2.4. Результат исследовательской работы. На основании проведенных исследований нами была составлена пирамида содержания брусничного сока в продуктах питания. (Приложение 5)

3. Выводы:

В результате проделанной работы я узнала много исторических фактов, где растет ягода, познакомилась с разновидностями брусники. Основываясь на полученные данные проведенных экспериментов, я подтвердила свою гипотезу о том, что употребляя в пищу бруснику можно защитить свой организм от многих неприятностей. По результатам проведенного анкетирования я узнала, что до сих пор не все люди используют полезные свойства брусники для поддержания здоровья. Однако я точно знаю, что свойства этой ягоды способствуют поддержанию

иммунитета. Ну вот, теперь я знаю о «ягоде-здоровья» почти всё, и это несомненно мне пригодится в будущем.

4. Список использованной литературы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Брусника>
2. Аксенова М.Д. Энциклопедия для детей. Т.2. Биология. 5 издание/М.Д.Аксенова, Г.Храмов - Москва: «Аванта +», 1999 – 704 с.
3. Багрова Л.А. Я познаю мир: Растения: Дет. Энциклопедия/Л.А. Багрова – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 336 с.
4. <http://opolze.net/svoistva/yagody/brusnika.html>
5. <http://narodnayamedicina.com/chem-polezna-brusnika-dlya-nashego-zdorovya/>

Приложение 1

Эксперимент 1 «Определение содержания витамина С»

Брусничный морс «Фруто Няня», «Ягода Царица» и морс из свежевывжатой брусники



Приложение 2

Эксперимент 2 «Брусника и здоровье человека»

«Вкусные» рецепты из рациона питания с содержанием ягод брусники в блюдах

Рецепт брусничного йогурта в мультиварке

Ингредиенты: молоко, сливки (жирность 11%) – 500 мл., живой натуральный йогурт, брусника – 100г., сахарный песок – 50г.



Рецепт брусничного морса

Ингредиенты: замороженные ягоды брусники - 490 г; кипяченая вода - 2,8 л; сахар - 200



г. Приготовление: разморозьте ягоды брусники и измельчите их блендером до консистенции пюре. Соедините ягоды с сахаром и переложите в кувшин. Залейте смесь кипяченой водой.



Вкусное варенье из брусники протертой с сахаром

Брусника - 1 кг; сахар - от 1 кг до 2 кг. Ягоды брусники перебрать, промыть. Промытую бруснику выложить на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Промытую и слегка обсушенную бруснику выложить на чистое сухое полотенце, чтобы ягода стала окончательно сухой. Сухую, чистую ягоду высыпать в емкость. Добавить сахар. С помощью погружного блендера протереть бруснику с сахаром. Часть ягод можно оставлять целыми, качество заготовки не пострадает.



Пирог с брусникой



200 грамм брусники, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 ч.л. ванильного сахара, 2 яйца, 300–350 г муки, 1 ч.л. разрыхлителя. Крем: 200 г сметаны (15–20%), 100–150 г сахара.

Приложение 3

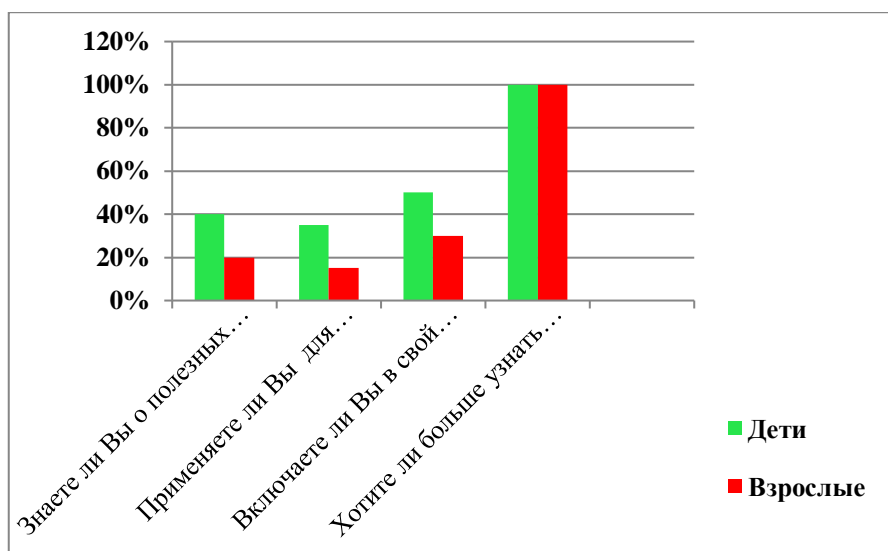
Анкета:

1. Ф.И.О.
2. Возраст?
3. Знаете ли Вы о полезных свойствах брусники?
4. Применяете ли Вы для оздоровления организма ягоды брусники?
5. Включаете ли Вы в свой рацион питания блюда с содержанием этой ягоды?
6. Каким рецептом применения брусники Вы можете поделиться?

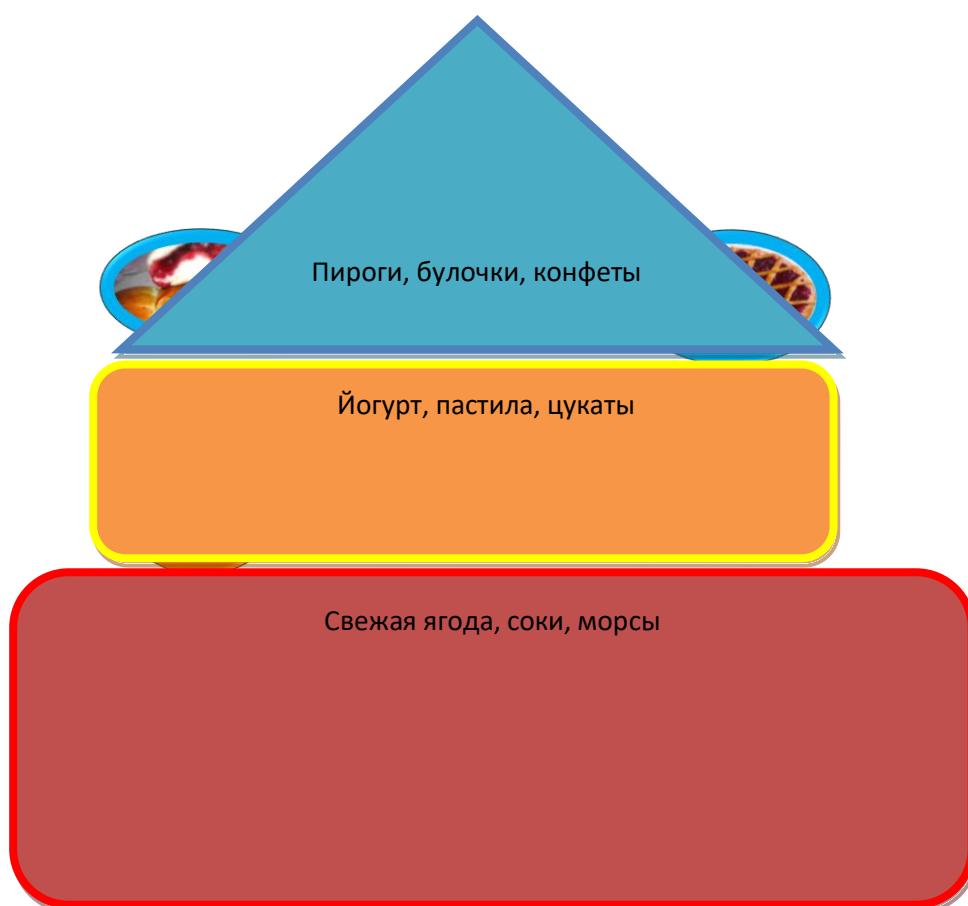
Приложение 4

Результаты анкетирования

№ п/п	Вопрос	Результат	
		взрослые	дети
1.	Знаете ли Вы о полезных свойствах брусники?	40%	20%
2.	Применяете ли Вы для оздоровления организма ягоды брусники?	35%	15%
3.	Включаете ли Вы в свой рацион питания блюда с содержанием этой ягоды?	50%	50%
4.	Хотите ли больше узнать о свойствах брусники?	100%	100%



Приложение 5



Пирамида содержания брусничного сока в продуктах питания