

## **Консультация для родителей «Да здравствует вода!»**

Один из немаловажных элементов, касающихся культуры нашего питания - вода. К сожалению, когда начинаешь беседовать с родителями детей, имеющих нарушение желудочно-кишечного тракта, выясняется, что дети мало пьют. Не только дети, но и сами взрослые. Маленькие дети

страдают запорами. Поступление достаточного количества жидкости в организм человека – важное условие здорового пищеварения.

Дети и взрослые в день должны выпивать воды, помимо соков, жидкости (супов, чаев), от литра до двух, в зависимости от возраста, а также времени года. Что это должна быть за вода? Это не кипяченая вода, а вода природная – это вода, которая пропускается через фильтроочистители, которые оставляют качественный состав воды, т.е. достаточное содержание кислорода, определенных микроэлементов, но фильтруют все болезненные организмы, соли тяжелых металлов, прочие какие-то компоненты, не нужные организму. Кроме того, в фильтрованной воде, пропущенной через барьер, убирается содержание хлора, который неблагоприятно сказывается на организме человека.

Почему мы говорим именно о не кипяченой воде? К сожалению, кипяченая вода теряет многие свойства, необходимые для организма. Зачем вода нужна нашему организму? Вода участвует в каждом физиологическом процессе, как в процессе всасывания, так и в процессе выделения. Одной из причин довольно частых проблем кишечника, в частности, запоров у детей и взрослых, является нарушение водного баланса. Организму нечем выводить продукты, шлаки. Шлаки залеживаются (образно говоря) в кишечнике, приводя к токсическим действиям на организм в целом, ибо давно известно: долголетие, молодость, красота, здоровье зависят в первую очередь от работы кишечника.

Поэтому еще и еще раз следует обратить внимание всех родителей: и им самим, и детям нужно пить живую, не кипяченую воду. Какую? Используйте любые фильтры для очищения обычной, проточной воды от нежелательных, неблагоприятных примесей.

## **Консультация для родителей «Игры с водой»**

Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы и предоставляет практически неограниченные возможности познавать мир и себя в нем.

Игры с водой — один из самых приятных способов обучения и релаксации.

Такие игры проводятся далеко не каждый день. После них приходится долго наводить в ванне порядок, но ребенок получает от них массу полезных впечатлений.

По соображениям безопасности играть с водой ребенок должен только в вашем присутствии.

Во время игр обязательно комментируете словами все, что делает и видит ребенок. Обращайте его внимание на то, как «ведут себя» в воде предметы из разных материалов, разного размера и веса, с отверстиями или без них. Во время игр не забывайте знакомить детей со свойствами воды.

Мы предлагаем Вам провести с детьми ряд несложных занимательных игр с водой.

### ***Наливаем, выливаем, наблюдаем, сравниваем!***

Воду можно наливать в различные емкости. Естественно, только пластиковые (можно использовать баночки и бутылочки разного размера, фасона, вида, фактуры, объема). Сравните количество воды в сосудах похожей формы, но разного размера.

### ***Кидаем в воду всё подряд!***

В воду можно кидать игрушки и вылавливать те, которые будут плавать на поверхности одной или двумя ладошками, двумя пальчиками или ситом, дуршлагом, сачком, палкой, половником. Можно зачерпнуть стаканчиком, мячик будет плавать в нем, а если ситом, то вода выльется, а игрушка останется на дне. Не так-то просто выловить игрушку ладошкой.

Попробовали играть с плавающими игрушками, теперь попробуем выяснить, а есть ли предметы и материалы, которые не плавают в воде.

Попробуем класть в воду предметы из разных материалов:

1. *Металл* — ложка обычная, другие предметы (не забудьте сразу вытащить, вытереть и убрать их).
2. *Дерево* — деревянная ложка, мисочка и пр. (тоже не забудьте сразу забрать, чтобы предметы не портились от влаги).
3. *Пластмасса* — любые предметы и игрушки.

4. *Резина* — в одной резиновой игрушке вырежьте дно, а другие бросайте, как есть; сравните.
5. *Ткань* — кусочки разных тканей, разных размеров — некоторые из них будут быстро намокать, некоторые нет. Если вы приготовили в стирку не очень грязную вещь, дайте ребенку ее «постирать», такая «стирка» доставляет детям огромное удовольствие, кроме того, так они знакомятся с тем, как ткань впитывает в себя воду, как она тяжелей, изменяется на ощупь, как меняется ее цвет.
6. *Бумага и картон* разной плотности — намокают по-разному, сразу целиком или сначала края, быстрее или медленнее, тонут или плавают, берите кусочки разного размера — маленький кусочек намокает быстрее большого.
7. *Губки* разных размеров — поролоновые, резиновые. Ими можно набирать воду, выжимать их, собирать разлитую воду. Некоторые из них плавают, некоторые сразу пропитываются и быстро тонут.

### ***Игры с подкрашенной водой***

Можно подкрасить воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах во вторую, третью и четвертую бутылки (можно разрезать их поперек, тогда получаться высокие стаканы, в них удобнее будет наливать). Разливать раствор интереснее ложкой или маленькой баночкой, чтобы было видно, сколько именно вы наливаете, и потом удобно было сравнивать результат. Разлив, концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с малышом, где вода получилась темнее, где светлее. Расставьте бутылки в беспорядке. Пусть малыш попробует расставить бутылки от самого светлого оттенка к самому темному. Чем младше ребенок, тем меньше объектов для сравнения (минимально — три).

Играйте каждый раз с одной краской, в следующий раз возьмите другой цвет. Через некоторое время пробуйте смешивать два цвета.

В каждой из бутылок — раствор разной насыщенности одной краски. Добавляете в них одинаковое количество второй краски. Наблюдайте за получившимся цветом. Все что вы видите, подробно обсуждайте с малышом. Попробуйте порисовать подкрашенной водой на бумаге (наклеив скотчем на кафель кусок старых обоев) или прямо на плитках.

### ***Знакомим ребенка с разной температурой***

Это тоже очень важно. Это можно сделать с теми же бутылками, в которые мы наливали цветную воду. Налейте холодную воду, слегка потеплее, теплую, погорячей, горячую. Дайте ребенку потрогать бутылки. На-

зовите его ощущения словами, научите сравнивать — расставлять от самой холодной к самой горячей. Можно попробовать погружать пальчик в воду или выливать из бутылки на руку и сравнивать.

Эти простые игры можно проводить с ребенком дома. Играйте вместе с детьми, ведь когда ребенок играет, он развивается и развивается, когда играет!

## ***Консультация для родителей «Питьевая вода и здоровье ребёнка»***

Питьевая вода — это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой. Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности. При отрицательном балансе, т.е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность. С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (слишком сильно разбавляется желудочный сок), возникает дополнительная нагрузка на сердце (из-за чрезмерного разжижения крови), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс. Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды. С первых дней жизни ребенок нуждается правильного питьевого режима. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки. Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не

сможет нормально развиваться. Для примера - нынешние школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении к клеткам мозга ребенка. Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо. Исследования педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека. Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды. Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего! Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела. Основные пути поступления воды в организм следующие: • непосредственно в виде свободной жидкости (разных напитков или жидкой пищи); • остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи; • небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов. Пути же выведения воды из организма следующие: • в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения; • часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник. Необходимо ежедневно и пожизненно пить чистую, некипяченую воду.

## **ПОГОВОРИМ О ВОДЕ**

(консультация для родителей).

С самого рождения ребенку необходима вода. Она не только дает приятные ощущения, развивает различные рецепторы, но и посредством игр

является самым приятным способом обучения и привития культурно-гигиенических навыков.

Детей завораживает вода своими удивительными свойствами, чудесными превращениями и множеством секретов, раскрывать которые помогают взрослые.

Детям можно:

1. показывать картинки с изображением воды;
2. рассказывать где она собирается на нашей планете (в лужах после дождя, болотах, водоемах, морях и океанах);
3. провести параллель с животным миром (какой водой питаются животные, насекомые, какой трудный путь порой они проходят, чтобы добыть каплю воды, где она может находиться (в ущельях, скалах, в растениях), какая вода непригодна для питья, какая вода опасна для жизни, какой состав воды) например:

в пустынях воды очень мало, соответственно и растений практически нет, достать ее в пустынях трудно, но несмотря на это, там тоже есть жизнь, обитают животные и насекомые; также можно рассказать как они приспосабливаются к таким трудным условиям существования (например: верблюды могут выпить за один раз 100 литров воды, и обходиться потом без воды две недели, причем это одно из немногих животных, которое может пить солоноватую воду).

Очень интересны детям животные, для которых вода является естественным местом обитания. Это морские черепахи, лягушки, киты, дельфины.

Главным образом получение знаний о воде в дошкольном возрасте базируются на наблюдении и опытах. Поэтому так полезно и занимательно рассматривать и наблюдать за повадками птиц, жизнь которых непосредственно связана с водой — утки, лебеди, цапли, фламинго.

В зависимости от возраста детей взрослые должны рассказывать о **необходимости воды** прежде всего для поддержания организма в тонусе, о том, что вода способствует усваиванию организмом питательных веществ, делает кислород для дыхания более увлажненным, контролирует температуру тела, играет главную роль в обмене веществ, выводит различные отходы и ненужные вещества из организма. Человеку нужна только чистая питьевая вода.

Дети должны знать, что особенно в жаркое время года нужно пить много воды, потому что перегрев организма и дефицит жидкости опасны для

жизни. Обращая внимание детей на окружающую нас природу, в игровой форме взрослый может объяснить весь **круговорот воды** в природе. Будь то утренняя капелька росы на распустившихся цветах или причудливыми узорами трескающийся лед под ногами - все достойно внимания ребёнка.

Наверное, не существует ни одного ребенка, которому не было бы интересно наблюдать, как поднимается и стремится ввысь стрелка луковички, опущенной в воду, как обретает второе дыхание получивший воду засыхающий цветок.

Существует много **загадок про воду**, которые дети с интересом разгадывают, а также сказок, стихов, песен. Экологические сказки предназначены для воспитания у детей бережного отношения к воде — источнику всего живого. Захватывающие приключения пиратов, описанные в книгах путешественников, способы выживания в морской воде- еще одна нить, связывающая детей с этим незаменимым веществом-ВОДОЙ.

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда нам первый друг,  
Снимет грязь с лица и рук?  
Без чего не может мама  
Ни готовить, ни стирать,  
Без чего, мы скажем прямо,  
Человеку умирать?  
Чтобы лился дождик с неба,  
Чтоб росли колосья хлеба,  
Чтобы плыли корабли —  
Жить нельзя нам без ... (Воды).

Можно рассказывать и привлекать детей к **спортивным играм в воде с мячом и просто плаванию**. Занятия по плаванию, дети всегда встречают с радостью. Навсегда остаются в памяти малышей семейные походы на речку или в «Аквапарк». Только вникая во внутренний мир ребенка, глядя детскими глазами на все происходящее, взрослый может показать все удивительные свойства воды.

И раз уж мы вели сегодня разговор о воде, то послушайте некоторые советы о способах закаливания детей.

Вся суть закаливающих мероприятий – в регулярном многократном повторении однотипных нагрузок на организм. Принцип тот же, что и при тренировке мышц – регулярное и постепенное увеличение нагрузки повышает силу и выносливость организма. Защитные силы организма возрастают, а значит, бактерии и вирусы крохе больше не страшны.

Кроме явного иммуномодулирующего эффекта наблюдается повышение аппетита, улучшение сна, нормализация роста и развития, возрастание работоспособности и концентрации внимания.

Выделяют два основных способа холодного закаливания:

1. Закаливание с помощью воздуха.
2. Водное закаливание.

Начиная процедуры закаливания, будьте готовы к тому, что достигнуть эффекта с помощью 2-3 процедур у вас не получится – это невозможно. Более того, форсирование процесса может повредить ребенку, так что не спешите.

Учтите также, что тренирующий эффект закаливающих действий сохраняется недолго и чтобы сохранить его, вам придется продолжать закаливание постоянно. После прекращения тренировок эффект исчезает уже через 3-10 дней. Если перерыв между тренировками составит хотя бы 3 дня, вам придется начинать всю программу сначала.

### **I. Стихи о воде:**

#### 1. Берегите воду

Вода – это то. Что всем жизнь нам дает.

Что силы и бодрости нам придает.

Кристалльно чиста или очень грязна.

В любом состоянии полезна она.

Где водится грязь, там лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой и уют.

Для нас же вода должна чистой быть,

Чтоб мы не боялись и мыться и пить.

Не менее, впрочем, полезна вода

Которая в виде замершего льда.

Она охлаждает, морозит, бодрит.

И в зной нам прохладу и радость дарит.

Давайте же воду будем беречь.

От трат неразумных ее все стеречь.

Иначе, закончится может вода,

И жизнь на планете затихнет тогда.

#### 2. Светлана Олегова

«Кто, знает откуда берётся вода?»

Кто знает, откуда берется вода?

Быть может, из снега? Быть может, из льда?

А может, с подземных ключей она бьет.

И всем она жизнь и цветенье дает.

Чтоб нам о воде все - при все разузнать,

Немало учебников нужно читать.

А так же различных журналов и книг,  
Чтоб все ее тайны открылись нам в миг.

3. Что такое вода? Это струйка из крана,  
Это волны и шторм на морях-океанах.  
В запотевшей бутылке напитков в руке,  
И в ключе, и в колодце, и в ручейке.  
Да, бывает вода в состоянии разном.  
В жидком, твердом она. Даже в газообразном.  
Мы не видим ее или не замечаем.  
Но, когда ее нет, тяжело ощущаем.  
*Олегова С.*

#### **4. Баллада о воде**

Мы слишком равнодушно иногда  
глядим, как льется, плещется вода.  
Не потому ли, что вода — река  
и озеро. И даже облака!  
И мы сполна лишь в черный час беды  
осознаем величие воды.  
Вода... Вы только вдумайтесь: во - да...  
Она поит поля. Несет суда.  
По трубам, не подвластная годам,  
струится — прямо в горло городам!  
Она — во всем. Она — трава и лес...

5. Мы говорим: она течёт;  
Мы говорим: она играет;  
Она бежит всегда вперед,  
Но никуда не убегает.  
В морях и реках обитает,  
А часто по небу летает.  
А как наскучит ей летать,  
На землю падает опять.

6. Время ванну принимать:  
Ждет водичка, не дождется,  
Поработать ей придется,  
Ручки, ножки отмывать.  
Спинку вымыть с мылом — братцем,  
И с мочалкою сестрой,  
Нелегко воде порой,

Если ей не подчиняться.  
Обижается водица -  
Грязь не украшает лица.  
Кто красивым хочет стать,  
Воду должен уважать.

7. Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.  
А кто не умывается,  
Никак не называется.

*Синявский П.*

## **II. Сказка про капельку.**

Жила-была маленькая капелька. Она и ее подружки-капельки сидели в большом облаке, весело смеялись и болтали. День ото дня облако становилось все больше и больше, пока в один прекрасный момент не пролилось на землю дождем. «Прощайте!» — только и успела прокричать Капелька своим подружкам, как уже летела по направлению земли. Всего несколько секунд и Капелька упала в небольшой ручеек. «Ой, куда это я попала? А сколько здесь воды! И куда это мы бежим?» — удивлялась Капелька. Ручеек же, весело журча, нес нашу Капельку к небольшому озеру, в которое он и впадал. Вот тут-то Капелька удивилась еще больше. Никогда в своей жизни она не видела так много воды! Все казалось ей новым и интересным. Заметив маленьких карасиков, плавающих в озере, она подумала: «А это кто такие? Надо обязательно с ними познакомиться!» Но не успела, так как в этот момент пригрело солнышко, и Капелька испарилась, другими словами превратилась в пар. Теперь она уже не стремительно падала вниз к земле, а плавно парила вверх к облакам. «Я лечу!» — прошептала Капелька. Когда она была уже достаточно далеко от земли, то почувствовала, что становится прохладно. «По-моему, я снова превращаюсь в водяную капельку», — подумала Капелька. В это время как раз рядом с ней проплывало красивое белое облако, и Капелька с удовольствием к нему присоединилась. Облако состояло из множества других маленьких капелек, которые наперебой рассказывали подругам о том, какие необыкновенные приключения они пережили там на земле.

## **Сказка «Почему вода в море соленая?»**

Это было давным-давно. По одну сторону реки жил бедный рыбак, а по другую — богатый хозяин, владелец семи волов. Случилось как-то, что рыбак отправился на рыбную ловлю, и пришло к нему счастье: он поймал в реке маленькую золотую рыбку. Рыбка стала умолять рыбака, чтобы он сохранил ей

жизнь, за это она обещала вознаградить его тем, чем он захочет. Рыбак сказал, что больше всего нуждается в соли, так как соль продается за большие деньги, а денег у него нет, и поэтому он вынужден, есть вареный картофель без соли. Едва рыбак успел это сказать, как перед ним в лодке появилась маленькая мельница. «Теперь у тебя будет много соли, — промолвила золотая рыбка — Ты только скажешь ей: «Мели мне, мельница, соль!» И она будет молоть до тех пор, пока ты не скажешь: «Мельница, остановись!» Тогда она и станет». Бедный рыбак отпустил рыбку и, радостный, отправился с маленькой мельницей домой.

Слух о счастье рыбака быстро облетел все село, и люди стали приходить к нему за солью.

Узнал об этом и богатый хозяин, владелец семи волов. Он сразу подумал, что неплохо бы завладеть этой чудесной мельницей. Ночью он переправился с другого берега. В хибарке рыбака все спали, и только одна мельница не переставала молоть соль. Хозяин проник в хибарку и схватил маленькую мельницу.

Он помчался обратно к реке, прыгнул в лодку и отчалил от берега. Когда лодка была уже далеко от берега, он спохватился, что забыл весла. Но было уже поздно: вода уносила лодку на середину реки. Хозяин не смел кричать, звать на помощь: он боялся, что у него найдут краденую мельницу. Пришлось молчать и с ужасом наблюдать, как течение несло лодку прямо в море. А мельница все молола да молола, и лодка заметно наполнялась солью. Хозяин был в ужасе, но не мог придумать, что делать. Он не знал волшебных слов.

Лодку вынесло в открытое море, и она стала медленно погружаться в воду, так как в ней набралось очень много соли. Жадный хозяин уже плакал, даже кричал, но все было напрасно. Лодка с солью, с мельницей и с хозяином пошла ко дну.

С тех пор мельница на дне моря беспрерывно мелет соль. Вот почему в море соленая вода.

### **Сказка рассказ «Как люди речку обидели»**

Жила-была голубая Речка с чистой, прозрачной водой. Она была очень веселой и любила, когда к ней приходили гости. "Посмотрите, какая я чистая, прохладная, красивая. Как много жильцов в моей воде: и рыбы, и раки, и птицы, и жуки. Я приглашаю вас в гости, приходите искупаться, отдохнуть. Я буду вам рада", - говорила Речка.

Однажды к ней в гости пришли папа, мама и мальчик Костя. Семья расположилась на берегу и начала отдыхать: загорать и купаться. Сначала папа развел костер, потом наловил много-много рыбы. Мама нарвала огромный букет красивых белых кувшинок, но они быстро увяли, и их пришлось выбросить. Костя вытащил из реки много ракушек, разбросал их по берегу, а некоторые разбил камнем, чтобы выяснить, что у этих ракушек внутри. Потом он поймал лягушку и раздавил ее, потому не любил лягушек. И еще он наступил на

большого черного жука, который неосторожно оказался рядом. Когда семья собралась уходить домой, папа выбросил все пустые банки в речку, мама спря-тала в кустах грязные паке ты и бумажки. Она очень любила чистоту и не тер-пела мусора в своем доме. Когда гости ушли, голубая речка посерела, стала грустной и больше никогда никого не звала к себе в гости.

### **III. Игра «Хорошо-плохо».**

*Дети встают в круг, педагог бросает ребёнку мяч он ловит и отвечает на вопрос «что хорошего или плохого в воде».*

### **Игра «Какая бывает вода?»**

Дети встают в круг, воспитатель, с мячом в руках, становится в центре круга. Воспитатель задает вопрос: какая бывает вода? и бросает мяч одному из детей. Ребенок должен поймать мяч и ответить на вопрос

### **Игра «Ходят капельки по кругу?»**

*Звучит музыка, напоминающая дождь.*