

Конспект беседы по валеологии с детьми старшего дошкольного возраста «Из чего мы сделаны. Вода внутри нас»

Цель: Дать понятие детям о том, что человеческий организм состоит из многообразных компонентов, одним из которых является **вода**, которая растворяется во всех частях тела. Раскрыть значение воды для жизнедеятельности организма. Рассказать о значении водных процедур. Развивать познавательный интерес. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Ход беседы.

1 Организационный момент.

Познакомить детей с книгой Г. Юдина "Главное чудо света"

Чтение отрывка из книги стр. 30 п. 1

2 **Беседа с детьми.**

• Ребята, как мы можем догадаться, что в нашем организме есть **вода**?
Когда очень жарко человек потеет - это из организма выходит **вода**.
Если человек отравился, а отравление вызывает рвоту-рвота- это тоже **вода**.

Каждый человек ходит в туалет, а моча это тоже **вода**.

Человек плачет, у него текут слезы, а слезы-это **вода**.

Вот сколько воды выходит из нашего организма. Поэтому запасы воды в организме необходимо пополнять. т. е. необходимо пить.

Когда у человека поднимается температура. Как вы думаете, что нужно делать?

Да человеку необходимо обильное питье, иначе из организма, вместе с высокой температурой испариться определенное количество воды и произойдет "обезвоживание организма"

Если человеку не давать воды, и он еще к тому же будет находиться на солнце, то человек может умереть от жажды.

Вы когда нибудь видели засохшее растение?

Вот так может **выглядеть человек**, которому не давали пить

Вода из организма человека испаряется через кожу. ,это полезно. Но очень важно,чтоб кожа была здоровая. Если человек получает солнечные ожоги (*от солнца,от пожара*)-это тоже может произвести к потере воды в организме

Поэтому,чтобы кожа у нас была чистой и здоровой,необходимо принимать душ,купаться. Если человеку очень жарко,то купаться можно и несколько раз в день. Помните как летом мы все очень спешим в жару искупаться в море?Это все потому,что летом из за жары у нас сильно сохнет кожа т. е. испаряется **вода**.

3 А теперь давайте с вами проведем небольшие опыты и докажем,что в нашем организме действительно имеется **вода**.

1 Опыт с зеркалом:нужно поднести зеркало ко рту и подышать на него На зеркале образуется пар А пар-это **вода**.

2 Перед зеркалом поднять язык к нёбу и поцокать. Под языком появится слюна,а слюна это **вода**.

Для того, чтобы в организме человека необходимо запомнить советы Доктора Неболейкина:

-если хочешь пить,пей столько,сколько хочешь;

-пить можно только кипяченую или фильтрованную воду, из под крана воду пить нельзя;

-купаться и умываться нужно каждый день;

-если поднялась температура, тебе поможет обильное питье;

-если тебя тошнит,выпей много воды и освободи свой желудок.

Итоговые вопросы:

-Почему человека называют "Мешок с водой"

-Где в организме человека находится **вода**.

-Почему нам необходимо пить?

-Каким образом из организма выходит **вода**?

-Как мы пополняем в организме запасы воды?

Используемая литература:Г. Юдин "Главное чудо света"